

# ほけんだよ！6月

令和6年5月31日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

じぶん みらい  
**自分の未来  
のために**

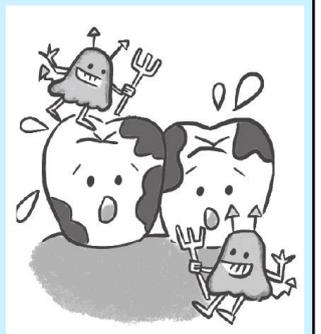


大人おとなの歯はは、おじいさんおばあさんになるまでずっと使う歯つかうはです。80才さいまで20本の健康な歯ほんけんこうはがある人は、よくかんで食べ物たべものをおいしく食べられるので、体からだもとても元気げんきです。まさに『歯はの健康けんこうは、体全体からだぜんたいの健康けんこうのもと』といえます。

そのためには今いま、この時期じきが大切たいせつなのです。歯はの健康けんこうを守るために、自分じぶんでがんばれることを決めて実行じつこうしましょう。

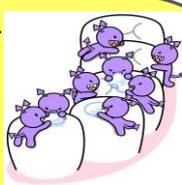
## 歯をきれいにみがいていますか？

歯はの表面ひょうめんに白くネバネバしたものがついていいることはありませんか？これは歯垢しこう（プラーク）です。歯はにべっとりついた歯垢しこうは、食べかすではなく細菌さいきんのかたまりです。歯垢しこうの中の細菌さいきんは、ネバネバしたものを出して歯はの表面ひょうめんからはがれにくくしてしまいます。歯垢しこうにはいろいろな細菌さいきんがいて、むし歯ばげんいんの原因げんいんのミュータンス菌きんや歯周病菌ししゅうびょうきんがいます。

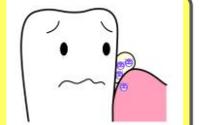


ほう  
放ほうっておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌きんとうぶんが糖分とうぶんをえさにして歯はに穴あなをあけ、**むし歯**になる。



歯はぐきがはれて**歯周病**になる。ひどくなると歯はが抜けることも。



しょうがくせい  
小学生しょうがくせいのやく4割わりは歯肉炎しにくえんといわれています

ししゅうびょう しょきだんかい  
歯周病ししゅうびょうの初期段階しょきだんかい

そのためには、毎日まいにちしっかりみがくことが大切たいせつです！



# 保護者の方へ

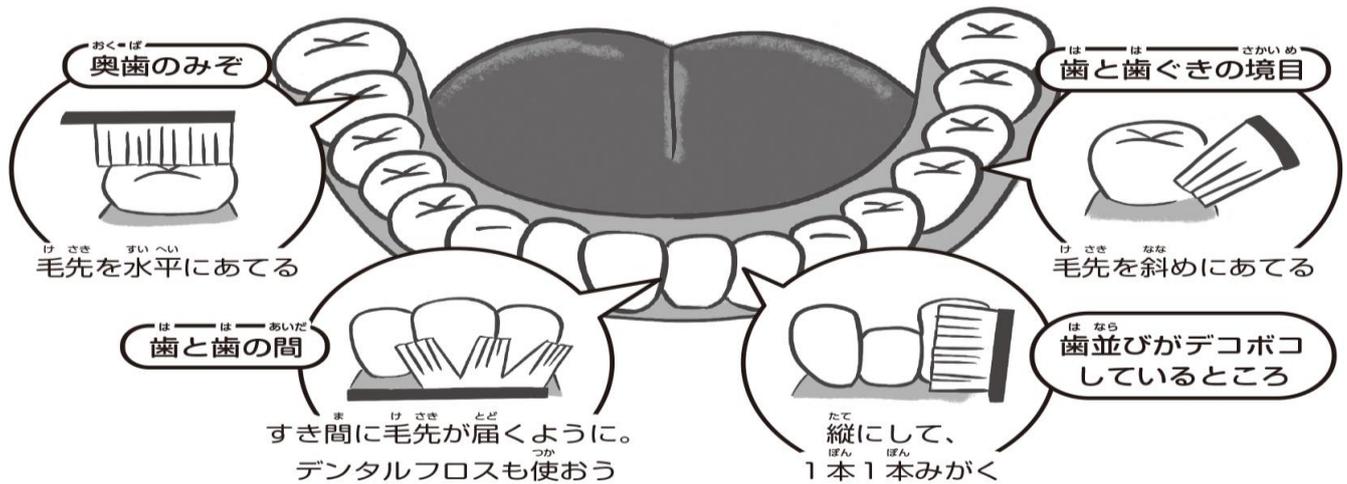
歯みがきテストのご協力をお願いします。

ご家庭でお子さんの歯みがきの様子や、口の中の様子をみてあげてください。

・歯みがきテスト ・配付日 6/6 (木) 提出日 6/10 (月)

## は 歯みがきテストで A になるようがんばろう!

### のこ おお みがき残しの多いところと みがき方 かた



## 保護者の方へ



## 健康診断でお知らせをもらったなら 早めの受診をお願いします。

◇各検診の後、学校医の指示により医療機関での相談や治療が必要な児童に、『健康診断結果のお知らせ』を渡しています。この用紙をもらったなら、早めに医療機関を受診してください。なお、眼科、耳鼻科、内科の疾患の疑いのある児童は、症状が悪化する場合がありますので必ず受診をしてください。

## 保護者の方へ

# ハンカチ・汗ふきタオルを持たせてください

学校では感染症予防のために、手洗い・うがいの指導を行っていますが、手をふくハンカチを身につけていない児童が多くみられます。せっかく手を洗っても、ハンカチでしっかりふかないと濡れた手は、乾いた手の何倍も汚れや病気のウイルスなどがつきやすくなります。お子さんに毎日、清潔なハンカチを持たせていただくようお願いいたします。また、体育や休み時間の後は、汗をたくさんかいている児童が多く見られます。これからの時期は、汗ふきタオルもあるとよいと思います。