

# ほけんがより 夏休み

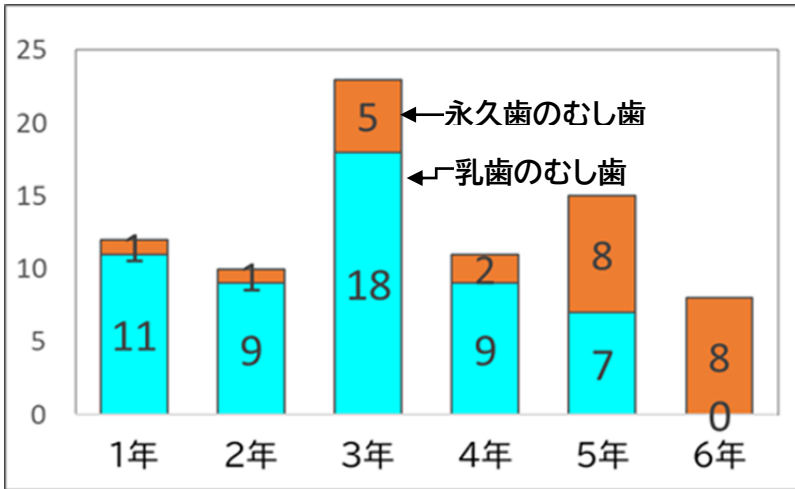
令和6年7月19日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

待ちに待った夏休みが始まります。いろいろな計画をたてている人も多いと思いますが、暑さにまけず、けがや病気に気をつけて、元気に楽しくすごしてください。



## し か けん しん 歯科健診がおわりました

がくねんべつ ば ほゆうしやすう  
学年別むし歯保有者数(人)

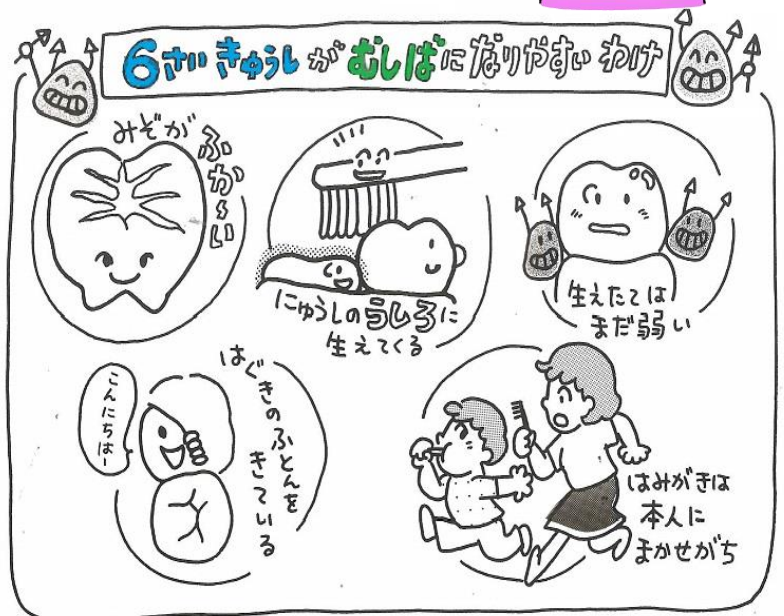


今年度の歯科健診では、むし歯が見つかった人が例年より、増加していました。以前は、永久歯のむし歯は、南浦和小学校ではほとんど見つかりませんでしたが、昨年度から永久歯のむし歯が増えてきています。ご家庭でも、歯の健康についてご留意していただきますようお願いいたします。

## 6さい臼歯があぶない!



「6さい臼歯」とは、5~6歳の頃に初めて生える永久歯(大人の歯)で食べ物をかむ力の約6割を占める力持ちの歯です。また、歯並びやかみ合わせの基礎となるとても「大切な歯」なのです。今回の歯科健診で「6さい臼歯」がむし歯になっている人が目立ちました。歯ブラシがとどきにくく、みぞに汚れがたまりやすいので毎日しっかりみがきましょう。



# 夏休みの生活 これだけはしっかりと！！

**毎日早起しよう** 生活リズム

**目標**  
毎日 毎時に起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

**欠かさず歯をみがこう** 歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてねい。

## めざせコンプリート

# 夏休みのミッション

**病院へ行って治療を済ませておこう** 治療

健康診断で受診のすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにスッキリさせておきましょう。

**自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう** お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

# 夏休みも毎日歯みがきががんばろう！

夏休みの歯みがきカレンダーのイラストを募集したところ、たくさんの方がかいてくれました。健康委員会で選んだ結果、二人のお友達のイラストが選ばれました。

低学年用 歯みがきカレンダーは5年生の作品です。



低学年用 歯みがきカレンダーは6年生の作品です。

