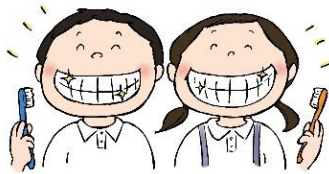


# ひだまり5月号

令和3年5月26日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



新学年になって2カ月が過ぎようとしています。新しい学年には慣れましたか？運動会では大きなけがや病気がなく、みんなががんばっている姿を見ることができて、とても嬉しかったです。梅雨入りもしました。体調を崩しやすい時期ですが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、けがにも注意して過ごしましょう。



## ゼロむし歯0を目指そう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

# その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきを怠りにしていない

歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている

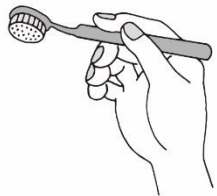
砂糖がたくさん入ったおかし。だらだら食べようよ!

むし歯菌は、だらだら食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

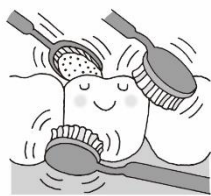
あまりがまずに食べている

だ液がたくさん出たら流されちゃう！よくかまなくてもいいよ—

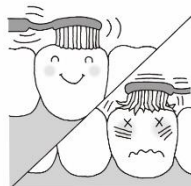
口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。



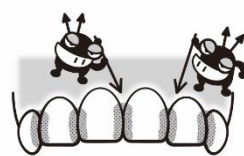
えんぴつ持ち



やさしく、1本ずつ



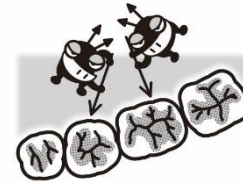
こまかく動かす



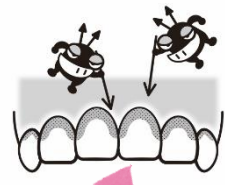
歯と歯の間



歯ならびがでこぼこしているところ



奥歯のみぞ



歯と歯ぐきの間




歯をきれいにみがけるポイントだよ！  
寝る前の歯みがきを忘れないでね

# 健康診断の予定

- 6/2 (水) 生活習慣病検診  
(4年生希望者のみ)
- 6/15 (火) 耳鼻科検診  
(1・2・3・5年のみ)
- 6/17 (木) 内科検診  
(ふれあい・1・2・3年)
- 6/18 (金) 内科検診  
(4・5・6年)

※体育着を持ってきてください。  
 ※運動器・結核検診の調査票を持ち帰ったら、記入と提出をお願いします。

## 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。


けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」を  
そのままにしないでくださいね」



## 受診のおすすめをもらったら…



受診するときには「受診のおすすめ」を持って行き、診察の結果を記入してもらいましょう。その後、学校へ提出をしてください。 よろしくお願ひします。