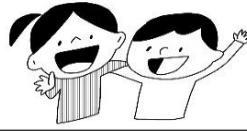


# ほけんだより



藤久保小学校  
保健室  
6月号



## ★はみがきでげんきいっぱい★



みなさんは、毎日ていねいに歯をみがけていますか？むし歯や歯肉炎の予防は、全身

の病気の予防となることが研究によってわかっています。例えば、歯周病菌の毒素に

より動脈硬化が引き起こされ、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めるなど将来の健康に

影響を及ぼす可能性があります。歯をみがくときには鏡を見ながら、汚れが落ちてい

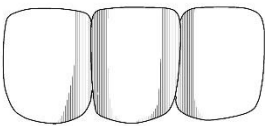
るかを確認して、磨きましょう。



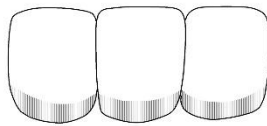
### みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

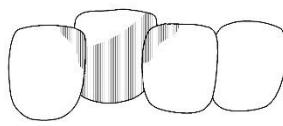
#### ◎みがき残しやすい部分



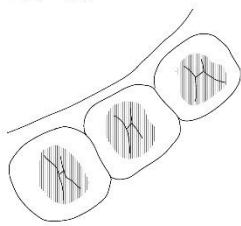
歯と歯の間



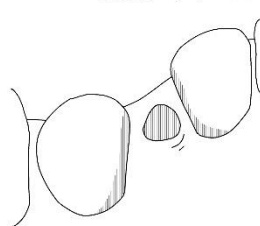
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分

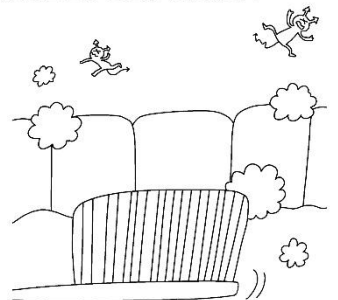


新しく生えている歯とその周り

### 「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。

歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。



# すいゐい がくしゅう はじ 水泳の学習が始まります！！

おうちの人と読んでね

## プールに入る前にチェックしよう

ぜんじつ よる  
前日の夜はしっかりと  
ねむれましたか？

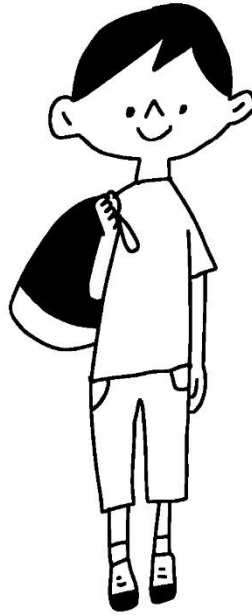
あさ た  
朝ごはんは食べて  
きましたか？

てあし き  
手足のつめは切って  
ありますか？

### こんな症状はありませんか？

- ・ 熱 ・ げりや腹痛
- ・ 目が赤い ・ せきや鼻水
- ・ 気持ちが悪い
- ・ 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- ・ 手足が痛んだり、むくんだりしている
- ・ けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



みみ  
耳そうじは  
しましたか？

トイレへ  
行きましたか？

みずぎ すいゐい  
水着、水泳ぼうし、  
タオルなどは持ち  
ましたか？

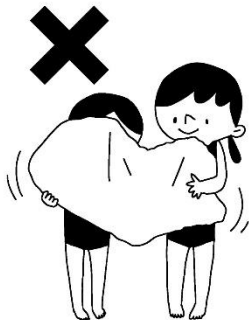
すいとう わす  
水筒を忘れずに！

## プールでやってはいけないこと

プールサイド  
でふざけると、すべったり転んだりして危険です。プールでふざけてはいけません。



体調の悪いときは、プールは休みましょう。また、タオルの貸し借りをしてはいけません。



## おうちの方へお知らせ

### 健康診断、終了しました！

「治療のおすすめ」（視力・眼科、耳鼻科、歯科等）を配付しています。

耳・眼の疾患は、6月から始まるプール学習にも関わってきますので、早めの受診をお勧めいたします。

「けんこうてちょう」が1学期中に、児童全員に返却されます。健康診断の結果が載りますので、ご確認ください。

