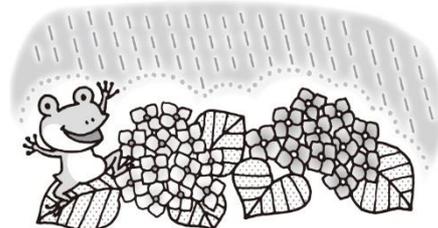


ほけんだより 6月

小羽山小学校 保健室

R5. 6. 13

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



雨の多い季節は、部屋の中で過ごす時間も長くなります。走り回ってけがをしないよう、気をつけて過ごしましょう。

6月はこんな月です。

梅雨に入る時季です。気温が高くなりはじめ、湿気が多くなるため、食中毒もふえ始めます。



プール開きがあります。爪は短く切っているか、皮膚の病気やアタマジラミはないかなど、チェックしましょう！



熱中症がふえはじめます。ぼうしをかぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、熱中症対策をはじめましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い「夏至」があります。長いお昼の時間をどう過ごすか考えてみましょう！



食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず 早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける



保健室から『〇〇のお知らせ』の紙を受け取った人は、早めに受診をしましょう。

歯と口のQ&A



★初級

一番むし歯になりやすい「歯」はこれだ！

それは、「第一大臼歯」という名前の歯です。前から6番目の、一番大きな歯です。

この歯は、ものをかむのに大切なのですが、一番奥にあって、生えたばかりの時は一部が歯肉で覆われていて、みがきにくく、むし歯になりやすいのです。



この歯をむし歯からまもるために、これからも注意して、歯みがきをしてください。

★★中級（歯を知ろう！）

「歯」は、どのくらいかたい？

地球上で一番かたい天然の物質は、ダイヤモンドです。ダイヤモンドのかたさを10とすると…

歯のエナメル質 → 6~7

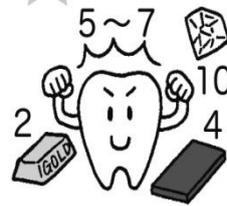
歯の象牙質 → 5~6

くらいです。

鉄は4、金は2

なので、歯は鉄よりかたいんです。

意外にかたいんですね。



★★中級

★歯みがきできないときは、★うがいを！

お菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしたときは、すぐに歯みがきすれば、むし歯を予防することができます。

でも、いつもすぐに歯みがきできるとはかぎりませんよね。そんなときは、水でうがいをしましょう！ 口の中にある糖分を洗い流すことができます。

部活やスポーツしたとき、スポーツドリンクを飲んだ後にも、ぜひ！



むし歯になりやすいのはこんなところ

これらは全部、たべカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よりていねいにみがく必要があります。

みがくときの「ツ」

- ・ ていねいに一本ずつみがく
- ・ 指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・ 自分にあったハブラシを使う

・ おく歯のかみあわせのみぞ

・ 歯と歯のあいだ

・ 歯と歯ぐきのさかいめ

・ むし歯になった歯の左右反対側の歯

（無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため）



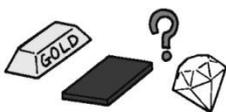
★おさらいクイズ★

歯のかたさはどれくらい？

歯はどれくらいかたいのでしょうか。次の

①~④をかたい順に並べてみましょう。

- ① 鉄
- ② 歯
- ③ 金
- ④ ダイヤモンド



（答え）かたい順から④→②→①→③
地球上で一番かたい天然の物質であるダイヤモンドのかたさを10とすると、歯は7~5くらいです。鉄は4、金は2です。

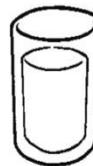
★おさらいクイズ★

すぐに歯みがきできないときは？

ジュースを飲んだけど、歯ブラシを忘れてしまった！

こんなときは、どうする？

- ① 何もしない
- ② 水でうがいをする



（答え）②
うがいをすると、口の中をすすぐだけで、口の中にある糖分を洗い流すことができます。でも、そのあと、歯みがきをしてください。

