

(親子でよむ保健だより)

6月号

あおぞら

<6月の保健目標> 歯を大切にしよう!

みなさん、口の中は健康ですか?むし歯はありませんか?おいしくものを食べられるのは健康な歯のおかげです。健康な歯を保つために正しい歯みがきをしていますか?正しい歯みがきをするには、手鏡を見ながら、時間をかけてみがくことが大切です。宗岡二小のみなさんで健康な歯を目指しましょう。

もうすぐプール学習がはじまります

プールに入るまえ

- 手足のツメを切って耳あかをそうじしておきましょう
- 前の白はよく洗いましょう

プールに入ってから

- じゅんぴ運動はしっかりと
- プールにはゆっくり入りましょう(飛びこまない)
- からだの調子はいいですか?
- プールサイドで走らないように
- シャワーをよくあびましょう

完治

- 鼻、耳、のど、うつりやすい皮膚の病気になる人はなおしておきましょう

<1学期発育測定平均値>

	男子			女子		
	身長	体重	座高	身長	体重	座高
1年	116.3	21.0	64.9	114.8	20.8	64.5
2年	121.6	23.3	67.2	119.6	23.0	66.4
3年	129.2	28.4	70.7	127.1	25.6	69.4
4年	132.2	27.5	72.0	133.9	29.4	72.5
5年	138.3	32.4	74.1	142.1	35.2	76.7
6年	143.9	36.7	77.2	148.7	39.6	80.2



6月4~10日は「歯の衛生週間」

どうしてむし歯になるの?

口の中には、「ミュータンスキン」というばい菌がいます。ミュータンスキンは、口の中の食べかすを食べて「酸」を作ります。この「酸」によって歯の表面がとけ、むし歯になります。

食事のあとに、しっかり歯みがきをしないと、ミュータンスキンが、えさ(食べかす)を食べて酸を作り、歯をむし歯にしてしまうのです。

歯と歯のあいだ

歯のみぞのぶぶん

歯のよごれやすいところ

- 歯のうらがわ
- 歯と歯ぐきのさかいめ

あなたの歯ブラシは大丈夫?

毛先が開いた歯ブラシでは汚れが十分に落とせません!

アタマジラミを予防するには

アタマジラミとは

かみの毛にすむ虫で、人間の目で見えるほどの大きさです。頭の皮から血を吸って、約1か月くらい生きています。卵は米つぶくらいの大きさで、白くすき通っていて、かみの毛にしっかりとついています。

アタマジラミはうつるの?

直接かみの毛を手でさわったり、水の中に入ったりしてもうつることはありませんが、タオルの貸し借りをしたり、かみの毛が直接ふれ合ったりするときにうつることがあります。また、帽子やタオル、ブラシやヘアゴム、シーツやまくらなどのかみの毛がついているものを貸し借りするとうつることがあります。

かみの毛を洗ったあとは、熱風のドライヤーでかみの毛をかわかし、くしゃブラシにも熱風を当てます。シーツやまくらは日光消毒をします。アタマジラミを予防するためにも、タオルやブラシ、ぼうしは一人一つずつ準備しましょう。