

ほけんだより

NO 3

令和8年6月5日

北川辺東小学校

保健室



日にち	行事	時間	対象者
8日(月)	清潔検査	朝の会	全校児童
12日(金)	尿検査二次	8:30まで	二次対象者
18日(金)	尿検査二次予備日	8:30まで	12日に忘れた児童
30日(火)	林間学校前検診	13:15から	5年生



今年度から、プール学習は外部のプールで行うことになりました。また、学年ごとにプール学習の時期もちがいます。

水泳は全身運動と言われ、いろいろな点で健康にもよいとされています。ただ、水の中での運動のため、ふだんの体育の授業よりも、体力を消耗しやすいです。無理をせず、自分の体と相談しながら参加するようにしましょう。

<プール前の健康チェック！>

- ☐ 熱がありそう
- ☐ 体がだるい
- ☐ かぜをひいている・かぜ気味
- ☐ 目がかゆい、目やにがでている
- ☐ おなかの調子が悪い（腹痛、下痢、吐き気）
- ☐ 頭がいたい
- ☐ のどがいたい



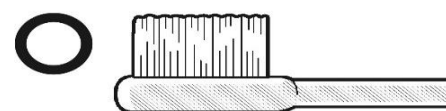
歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。

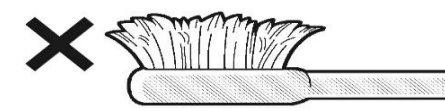


毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせただけではなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毛先がきれいにそろっている



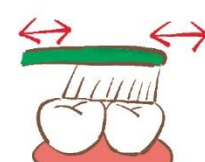
毛先が曲がって開いている

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。

