

# ほけんだより 6月

貝塚市立葛城小学校  
2013.6月

6月に入っても、暑い日があったり、少し肌寒い日があったりしています。そのためか、運動会の前には体調をこわす人もでていました。しかし、これからは、じめじめとした暑さになります。暑い夏をのりきるためにも、早寝・早起き・朝ごはん、そして歯みがきをしっかりとしていきます。また、食中毒が多く発生する時期でもあるので、食べ物の衛生には十分注意をしていきましょう。

## 6月の保健行事



- 5日(水) 心臓二次検診(対象者)
- 7日(金) 尿2次検診(対象者)
- 13日(木) 耳鼻科検診 1年生全員  
3・5年抽出者
- 25日(火) 歯みがき教室(1・3・5年)
- 28日(金) X線撮影(抽出者)

## 歯みがき教室のお知らせ

6月25日(火)に、歯科衛生士学生さんたちによる

「歯みがき教室」があります。

『「虫歯」ってどうしてなるの?』、『「歯周病」ってなあに?』など、「歯」についてのお話だけでなく、「歯の正しいみがきかた」も教えてくださいます。残念ながら、今年度は1年生・3年生・5年生ですが、来年度も来てくださるようです。楽しみです。

学年

もってくる物

1・3・5年生

歯ブラシ・長いタオル・手鏡・うがい用のコップ  
紙コップ(吐き出し用)・洗濯バサミ2つ



## 食中毒に注意!!



湿度も多くなり、気温も高くなってきたので、食中毒になりやすいので、注意しましょう。  
菌をつけない(まな板はすばやく洗う)(手洗い・うがいをしっかりと、食べよう)  
菌を増やさない(買ってきたら、はやめに調理する)(買い物後は、すぐに冷蔵庫に入れる)  
菌は殺す(しっかりと熱を通して調理しよう)



持って  
きまし  
よう!

## むし歯の原因

細菌(ミュータンス菌)



口の中の糖分を細菌が食べ、酸を作ります。この酸によって歯の表面が溶け、むし歯になります。

だ液の量と質



だ液が多いと口の中に糖分が残りにくくなり、細菌が酸を作りにくくなります。少なければむし歯になりやすいわけです。

歯の質と歯並び



歯の質が弱いと少しの酸でむし歯になります。また歯並びはみがきの効果に関係します。

糖分



食べ物と食習慣



6月4日は虫歯予防デー (歯と口の健康習慣 6/4~6/10)  
しっかり歯磨きをして、じょうぶな歯をつくろう!!

