



# ほけんだより

令和4年 6月 1日  
東久留米市立第二小学校  
校長 澤井 康郎  
保健室 牧野由美子

気温だけではなく湿度も高い日が増えています。この時期は暑さに体が慣れていないので熱中症もおこりやすくなります。水分補給と適切な休憩が大切です。のどが乾く前にこまめに飲むのがポイントです。また、朝晩と昼間の気温差もありますので、着脱しやすい服装をするようこころがけ、暑くなったら服で調節したり、ハンカチで汗をきちんとふいたりするなど、体調の管理をしっかりして元気に毎日を過ごしましょう。

## 6月の保健目標

## 歯を大切にしよう

### 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



### 歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



# 歯みがき ジョーズのヒミツ

## 教えます

### 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



### 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



#### 歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

#### 握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメです。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

#### 力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

#### 鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



# しっかり予防! しっかりなおす! 歯肉炎

歯と口の病気とえば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

## 歯肉炎って?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



## どうすれば予防できる?



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

## 自分で見つけられる!

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



## だれの歯が一番?

### 一番重い歯は?

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



### 一番長い歯は?

ゾウの歯（キバ）は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



### かむ力一番は?

ワニのかむ力は、1cm<sup>2</sup>あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm<sup>2</sup>あたり10~14kg。比べるとその力の強さがわかりますね。



## ていきけんこうしんだん 定期健康診断がつづいています



健康診断で詳しい検査や治療をお勧めする場合にはその都度お知らせを渡しています。お知らせをもらった時は受診し報告を学校に出してください。特に耳鼻科・眼科・内科でのお知らせをもらった場合は、医師によるプール可否の確認ができるまでは水泳指導に参加できなくなりますので、早めに受診して報告書を提出してください。定期検査中や治療中などの場合は、その旨を保護者の方が「お知らせ」用紙に記入して、提出してください。

健康診断がすべて終了したら、結果を記入した健康カードを配布します。