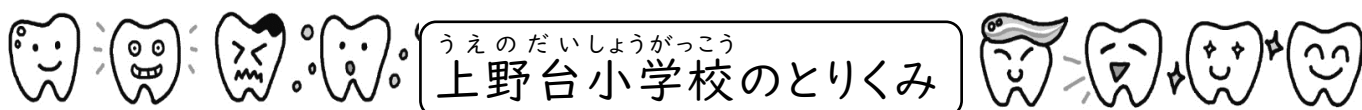


# ☆ほけんだより☆6月

令和4年6月1日  
ふじみ野市立上野台小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

これから雨が多い時期になります。夏において気温が高くなり、汗をかく日が多くなります。この時期を気持ちよく過ごすためのポイントは「はだ着」と「着がえ」です。はだ着は汗をすいとり、服の中の温度や湿度をたもつはたらきがあります。そして、こまめに着がえることで、はだ着のはたらきがキープでき、せいけつにすごせます。汗をかくのは、もともとわたしたちがもっている、体の熱を冷やすためのすばらしいしくみです。上手に暑い季節をのりきりましょう。

今月の保健目標 『むし歯や歯肉炎を予防しよう』



## うえのだいしょうがっこう 上野台小学校のとりくみ

6月は「歯と口の健康月間」です。取り組みを通して、健康な歯をめざしましょう!

### ① は 歯みがきカレンダー

給食後に歯をみがいて、カレンダーに色をぬります。歯みがきカレンダーのイラストは保健委員会の5、6年生が工夫をして描きました。終わったら、シールをはってお返します。

### ② ひる ほうそう お昼の放送

月曜日と金曜日の給食時間に保健委員会が調べた「歯と口の健康」についてお話します。「歯みがきサンバ」など楽しい曲を流します。「歯と口の健康標語作品」の紹介もします。

### ③ は くち ひょうごぼしゅう 歯と口の標語募集

今年も「歯・口の健康啓発標語コンクール」に出品する標語を募集します。選ばれた人には参加賞をお渡します。くわしくは裏面を見てください。たくさんのおまわしをしています。

### ④ がつきゅう し か ほけんしどう 学級での歯科保健指導

今年も3年生は歯科衛生士さんと一緒に正しい歯のみがき方やおやつについて学習します。ほかの学年では、「歯っぴーファイル」を使った学習などをします。

## は 歯のみがき方

毛先を歯に  
きちんとあてよう



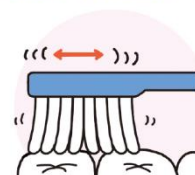
力を入れすぎない  
ようにしよう



「はかり」で  
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう



よぼう  
しっかり予防!

しっかりなおす!

# 歯肉炎



## 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。



6月 健康診断

※今月で健康診断が終了します。受診が必要な場合はお早めに!

項目	6月に行う日にち(学年・組)	持ち物・気をつけることなど
歯科健診	2日(なかよし学級、5年2、3組、6年)	・ていねいに歯みがきをしておく。 ・口を大きく開ける。

## 5・7・5 歯と口の健康標語をつくってみましょう

歯と口の健康について、5・7・5の文字であらわしてください。1、2文字なら字余りでもよいです。優秀な作品は埼玉県の標語コンクールに出品します。下の応募用紙に標語を書いて、保健室前のポストに6月14日(火)までに入れてください。作品はすべて廊下に掲示しますのでお楽しみに!

キリトリ

### 標語応募用紙

年 組 名まえ

標語の例・・・「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」「いつまでも みがいてかんで じょうぶな歯」