

# ほけんだより6月



2023年6月2日  
平島小中学校  
発行 中村梨紗

保健目標	歯を大切にしよう
給食目標	食後は必ず歯をみがこう



これから雨が多い季節がやってきます。ときおり太陽が顔を出すと、急に蒸し暑くなり、まだ暑さに慣れていない体は体調を崩しやすくなります。熱中症の危険も高まるので、こまめに水分補給をするように心がけましょう。

## あなたはきちんとみがけてる？ 6月4日～6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

**歯みがきは食後3分以内が効果的！**  
むし歯がでやすいのは食後5～20分。  
食べたらずいぐみがく  
学校でもみがこうね。

**歯ブラシはきれい!?**  
1日3回  
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本をていねいにみがこう！**  
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。  
1か所を10回くらいみがくといよ

## ◆ 歯と歯の間はデンタルフロスで！

歯ブラシだけでは、歯の汚れを半分しか落とせません。デンタルフロスを使うと、歯と歯の間をきれいにできます。

- ① 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分当てる。
  - ② ゆっくりと小さく動かしながら入れる。
  - ③ 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。
  - ④ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。
- 

## あなたの歯は元気？ 歯肉炎とは

健康な歯ぐき

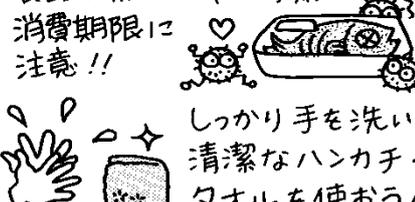
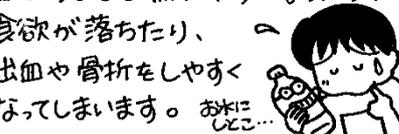


歯肉炎の歯ぐき



- |                    |     |                          |
|--------------------|-----|--------------------------|
| うすいピンク色            | 色   | 赤っぽい                     |
| ひきしまって、ぴちぴちしている    | 感 触 | はれていて、ブヨブヨしている           |
| 歯と歯の間に、しっかり入りこんでいる | かたち | 丸く厚みがあって、ふくらんでいる         |
| 出血しない              | 出 血 | 指で押ししたり歯みがきなどの刺激でも出血しやすい |

# 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みの早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p> 	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p> 	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p> 
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p><b>スリップに注意!</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p> 	<p><b>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。お水はこ...</p> 

## かんきょう 6月5日は世界環境デー

「世界環境デー」は、ストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められました。さらに、日本では6月の1か月間を「環境月間」として、全国で様々な取組が行われています。

ゴミの分別、マイバックの利用など、私たちができる取組はたくさんあります。地球を守るために行動することを心がけましょう!



### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs 「17の目標」