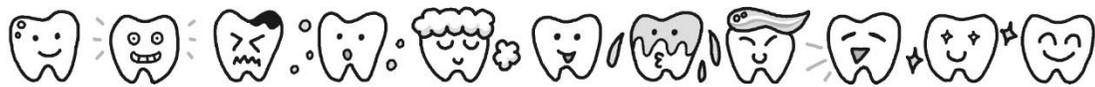


# ほけんだより 6月

令和3年6月1日(火)

第12号  
おうちの人と一緒に読もう♪

雨の日が多い季節になりました。外で遊べない分、たくさん本を読んだり、この時期に咲くあじさいの色を観察したりして、梅雨の時期を自分なりに楽しんでみましょう。



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてください。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直しましょう。

青柳小学校では、**むし歯ゼロ**を自指しています！！

## し かけんしん けっか 歯科健診の結果

子どもの歯のむし歯：118本  
大人の歯のむし歯：9本  
むし歯になりそうな歯：10本

むし歯は自然に治ることはありません！

むし歯は自然に治ることがなく、放っておくとどんどん進行していきます。乳歯のむし歯も注意が必要です。永久歯の歯質や歯並びに影響します。

まだ病院を受診していない人は、「歯と口の健康週間」を機会に、治療を始めましょう。

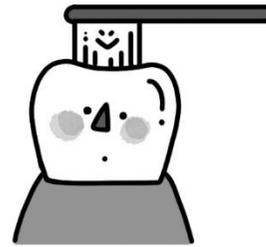


### ～要観察歯「C0」ってなんだろう？～

要観察歯は、まだむし歯ではないけれど、放っておくとむし歯になってしまう可能性があります。ていねいな歯みがきで改善されます。

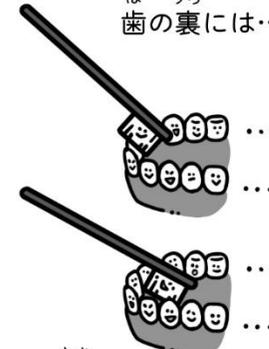
## 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あぶぶん かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい 毛先の全体をあてる！

はうら 歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

はしにくめ 歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！

## 「暑熱順化」で暑さに負けない体をつくろう！

暑熱順化とは・・・体が暑さに慣れること

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと熱中症になりやすいです。軽い運動をしたり、お風呂につかったりすることで、汗をかく練習をしましょう。



## 酸欠になっていませんか？

マスクをしたまま運動をすると、息苦しくなることがあります。息がしにくい・・・、頭が痛い・・・、クラクラする・・・、ボーっとする・・・そんなときは体に酸素が足りない危険なサインです。△体育や青小っ子マラソンのときは、マスクを外しましょう！

## けんこう 健康パトロール結果

健康パトロールを5月25日(火)に実施しました。

★歯ブラシ100点：4/7クラス      ★つめ100点：4/7クラス  
★ハンカチ100点：4/7クラス      ◎満点：4-1・なかよし

【復習】毎日使う歯ブラシは、長く使いすぎると毛先が開いて、汚れを落とす効果が下がってしまうので、定期的に歯ブラシを交換する必要があります。交換する時期の目安は、何ヶ月に1回でしょうか？

こたえ合わせは保健室で！

