

# げんきキッズ

## 6がつ

平成25年6月1日 No.3

杉並区立杉並第四小学校

主幹養護教諭 玉置 美恵子

### 汗ふきタオルとハンカチを♪

梅雨に入り、蒸し暑い日が多くなりました。天気の良い日の休み時間は元気に外で遊んでいる子どもたちですが、休み時間の後、体育の後など、汗びっしょりかいている子がほとんどです。いざ教室に入る時には、ハンカチを持っていなくて、汗をかいたままだったり、せっかく石けんで手を洗っても「ハンカチがない」と、ズボンにふいたり、手を振って乾かしていたりしている姿が度々見られます。毎日、洗濯をしたハンカチと汗ふきタオルを持たせてくださるようお願いいたします！地震や火事などの災害時などにも、ハンカチ一枚を身につけて持っていることが命を守る事に繋がることもあります。



○ ○ ○ ○ ○  
ポケットのなかには？

ほけん  
もくひょう  
6月

### 歯を大切に しよう

6月4日はむし歯予防デー。そして、6月3日～8日は、歯の衛生週間です。その期間に更に歯みがきへの意識を高めるために「歯みがきチェックカード」を実施していきます。歯ブラシ・コップは毎日忘れずに持ってきましょうね。

## ご参観ください！ 歯みがき指導があります

6月4日（火）13時30分より・・・6年 パソコン室で実施です。（歯みがき大会）

19日（水）2時間目・・・ 3-2

3時間目・・・ 3-1

27日（木）2時間目・・・1-1・2-2

3時間目・・・1-2・2-1

※持ち物について、1、2、3年生には後日、別紙にてお知らせいたします。



今年は6年生がインターネットによる歯みがき大会に参加して、口腔保健指導の授業を行います。保護者のみなさまも是非ご参観ください。3年生は区から派遣の歯科衛生士が指導にあたります。1・2年生は歯科衛生士専門学校の学生が来校しマンツーマンでの歯みがき指導です。学年を問わずご参観ください。

## たいせつな歯を、むし歯や歯周病からまもろう！



お母さんのおなかの中にいるときから歯はちゃんと準備されているんだよ

ものを食べる時、歯にはものすごい力がかかっています。おせんべいを食べるときには約15kg、するめを噛むときには約20kgもの力がかかっているそうです。それでも歯はびくともしません。それは、歯が人間の体の中で一番かたい部分だからです。永久歯は、一度失ったらもう二度と生えてくることはありません。おじいちゃん、おばあちゃんになってもりっぱに使えるように、大切な歯をまもりましょう。

### むし歯

歯の表面は白い「エナメル質」でできています。エナメル質はじょうぶですが、酸に弱いという弱点があります。歯に汚れがたまると、その中の細菌が酸を作り、少しずつエナメル質を溶かしてしまいます。エナメル質の内側には「象牙質」、さらにその内側には「歯髄」があり、歯髄にはたくさんの血管や神経が通っています。ここまでむし歯が進むと、痛みがひどく、歯を抜かなければならないことも。



### 歯周病

歯の根っこは、「歯根膜」という細くてじょうぶな糸の束で、しっかりとあごの骨に結びつけられています。ところが、歯ぐきに汚れがたまると状態が長く続くと、歯周病菌が増えて炎症を起こします。炎症がひどくなると、歯を支える歯根膜にも炎症が広がり、やがて歯が抜けてしまいます。あまり痛まないのに、気づかないうちに進行していることも。



### 予防する方法はいっしょだよ！

食事やおやつの後にはしっかり歯をみがいて、口の中に汚れを残さないようにしましょう。歯と歯の間の汚れは、ていねいに歯みがきしてもなかなかとりきれないので、時々歯医者さんで点検してもらおうといいですね。



## 健康カード

お待たせしました。

保護者のみなさま、健康診断へのご協力ありがとうございました。予定通り、ほぼ終了しましたので、健康カードを配布します。ご確認いただきましたら、押印かサインをして、学校へ戻してくださるようお願い致します。

検診の結果、受診の必要がある場合には、受診のお勧め用紙を渡してあります。早速に専門医や主治医にて受診され、結果が届いています。

まだ受診されていない方はなるべく早めに受診しましょう。

## 健康相談終了

健康診断結果や日常生活における心身の健康相談日を7月22日・23日に予定しています。連絡帳か直接保健室、玉置までご連絡下さい。なお、お急ぎの場合はいつでも相談を受け付けます。