

# ほけんだより

## 6月

令和5年6月1日  
杉並第六小学校  
保健室

※うちのひとといっしょによんでください

### 6月の保健目標 『歯を大切にしよう』

寝る前の歯みがきが

大切なワケ

#### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



#### 歯科検診があります

日時：6月8日（木）（4～6年）  
6月13日（火）（1～3年）

場所：保健室

～準備してくること～

前の日の夜と当日の朝ごはんを食べた後にいていないに歯をみがきましょう。

※歯に食べ物のカスがついていると、歯や歯ぐきの様子がわかりにくくなります。



#### 保健室からのお願い

梅雨が明けるとすぐに夏の暑さがやってきます。

- ① 水筒      ② 汗拭きタオル

のご準備を改めて  
よろしくお願ひします。



#### プール学習がはじまります！

6月からプールが始まります。楽しく、安全に学習できるように、準備をしておきましょう。

～準備しておくこと～



つまみ切り、耳そうじをし  
ておこう！



朝ごはんをしっかりと食べ  
てよう！



目・耳・鼻の病気を病院  
でみてもらおう！