

# ほけんだより

三島市立西小学校  
NO. 3 R3.6.22 発行

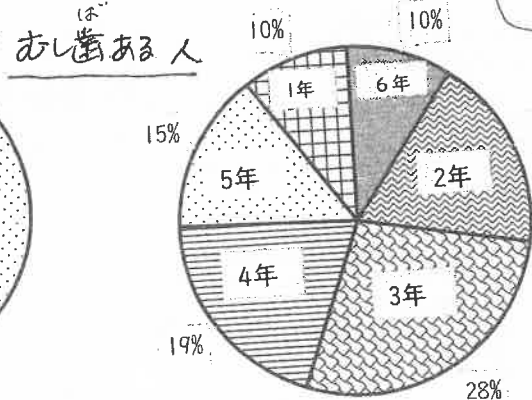
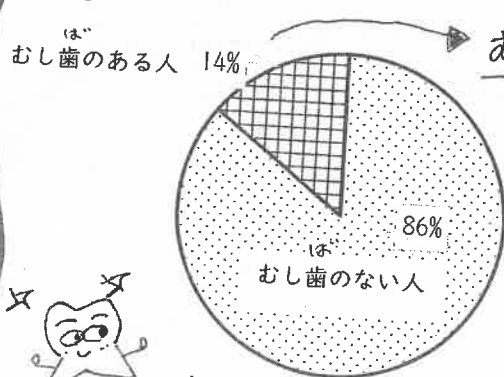


6月のほけんえくひょう  
むし歯と歯肉炎を  
予防しよう!

## 6月4日の歯科けんしんの結果!

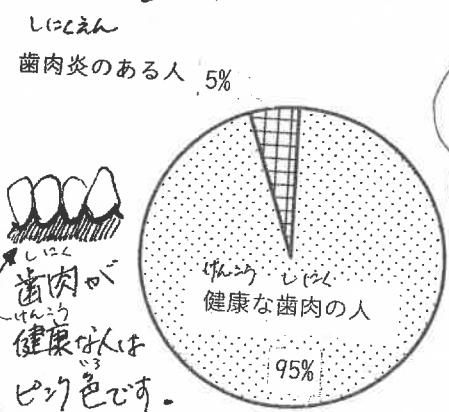
- むし歯がなかった人 ... 301人 (86%)
- むし歯があった人 ... 61人 (14%)

永久歯のむし歯 8人  
乳歯のむし歯 53人

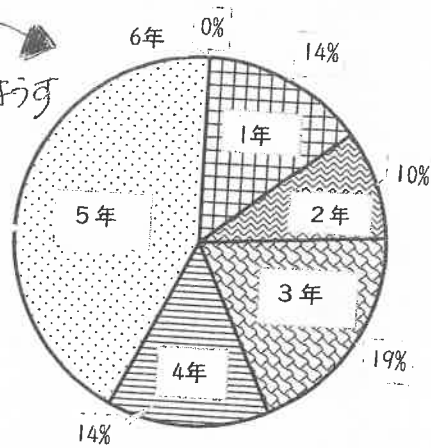


むし歯のある  
学年別の  
ようすです

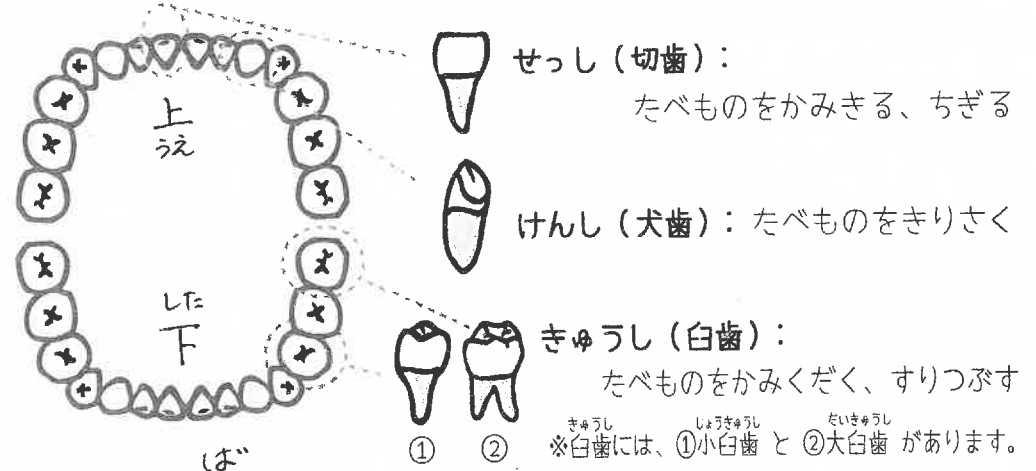
- 健康な歯肉の人 ... 341人 (95%)
- 歯肉炎の人 ... 21人 (5%)



歯肉炎の人のほとんども  
歯にネバネバの  
歯垢がついて  
いました。



## 知っていますか? えいきゅう歯のなまえとやくわり



## むし歯になりやすいところ

- ① おく歯のみぞ
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯と歯肉のさかいめ

この3つは、食べもののカスがたまりやすいところです。  
歯ブラシの毛先をこまかく動かして、よごれをとります。  
とくに、歯ならびがわるい人は、みがきにくいので、  
1本ずつ、ていねいにみがきましょう。

## with コロで口のなかをきれいにしよう!

むし歯はへっています。ときどき、歯医者さんでプロのケアを受けるのもいいね。

歯肉の病気がかかっています。まず、まじい歯みがきをしっかりとていねいにやろう!

# 歯と口のクイズ ♪ 歯っち問!

Q1 歯の表面は、鉄にくらべると

- どちらがやたい?
- ① 歯の表面
  - ② 鉄
  - ③ どちらも同じくらい



Q2 おし歯は、歯みがきでなおせる?

- ① なおせる
- ② なおせることもある
- ③ なおせない

Q3 にゅう歯のおし歯は、なおさなくても平気?

- ① はえかわるから平気
- ② どちらでもよい
- ③ なおさないとダメ



Q4 にゅう歯と永きゅう歯は、どちらがじょうぶ?

- ① にゅう歯
- ② 永きゅう歯
- ③ どちらも同じくらい



Q5 だ液がたくさん出る人は、おし歯になりやすい?

- ① なりにくい
- ② なりにやすい
- ③ だ液とおし歯は関係ない

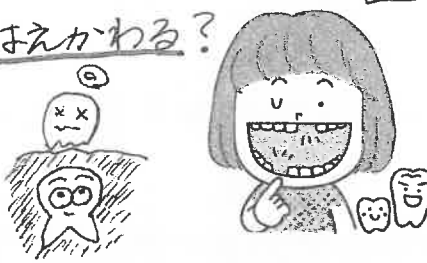


Q6 だ液がたくさん出るのは、いつ?

- ① ねむっているとき
- ② おきているとき
- ③ いつもかわらない

Q7 わたしたちの歯は、一生で何回はえかわる?

- ① 1回
- ② 2回
- ③ 3回



Q8 おべて、永きゅう歯にはえかわると、歯の数は?

- ① へる
- ② ふえる
- ③ かわらない

こたえ Q1: ① Q2: ③ Q3: ③ Q4: ② Q5: ① Q6: ② Q7: ① Q8: ②

なん問こたえられたかな?

# 水えいのじゅぎょうが始まったね!



コロナウイルスに気をつけながら、7月まで予定されています。健康面で気をつけることは、次のとおりです。

- ① すいみんをとる。
- ② 朝食(朝ごはん)をしっかりと食べてから学校に来る。
- ③ 朝、家の人と「健康かんさつ」チェックをする。



・ね不足はけがの元。  
・水えいの前の夜は早くねる。

もちものにたまえを  
かこう。

**注** 体のぐあいが悪いときは無理をして、プールに入らない。

# 一むし暑い季節を健康に...



夏にむけて、気温や湿度が高くなっていきます。汗をたくさんかきやすくなるので「下着」「はだ着」をつけましょう。



「はだ着」汗をいとり、服の中の温度や湿度を調節してくれます。



着るものがぶえるので暑くなってしまおうようにお考えですが、実は着ている方がさわやかにすごせます。

汗をかいたままにしていると、バタバタしたり、体が冷えしまうので、タオルやハンカチでふきとろう



# 熱中症の予防

外にでるときはぼうしをかぶろう。

・のどがかわいていなくても、休みじかんにはひと口の水。  
・運動する前にはひと口の水。こまめにのどのがポイント。