

～しっかりね① きちんとたべ① よくあそ① すこやかにのび① ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和4年6月1日

入谷小学校保健室

第4号

\*おうちの人と一緒に  
読みましょう。

これから梅雨の時期がやってきます。梅雨の時期は、むし暑い日や肌寒く感じる日など日によって寒暖差がみられ、体調の変化や熱中症への注意も必要です。また、食中毒や雨による事故やけがも起こりやすくなるため、安全に気を付けながら元気に過ごしましょう。

保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

6月4日～10日は

歯と口の健康週間です

## 耳鼻科検診

○耳・鼻・のどに病気がないかを調べます。

実施日：6月8日（水）10：50～

場所：多目的室

診察医：南三陸病院 耳鼻科医

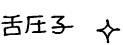


### <検診の受け方>

(耳) 椅子に座り、右を向きます。耳鏡という道具で耳の奥をのぞきます。



(鼻) 前を向き、鼻鏡という道具で鼻の穴を広げ、鼻の中をみます。



(のど) 口を大きく開け、「エー」と発声しましょう。舌圧子という道具を使い、舌をおさえてのどをみます。



### <検診を受ける前に>

・前日に、耳と鼻の掃除をしましょう。



### 鼻鏡

鼻のあなをグイッとひろげなへたよ。

・検診の時は、耳が髪で隠れないように耳にかけるか、ピンで留めましょう。

## ～保健室からのお知らせ～

### 《1・4年生 保護者の皆様へ》

4月20日（水）に実施しました心臓病検診の結果を本日、封筒に入れて配布しました。御確認をお願いします。



### 《健康診断の結果をお渡ししています！》

学校で行われている健康診断は確定診断ではなく、専門医の受診が必要と思われる人を選び出す「スクリーニング」です。健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「検診の結果について」をお渡ししていますので、早めに専門医での受診をお願いします。医療機関を受診された場合は、学校へ「受診報告書」の提出をお願いします。



# むし歯予防大作戦！



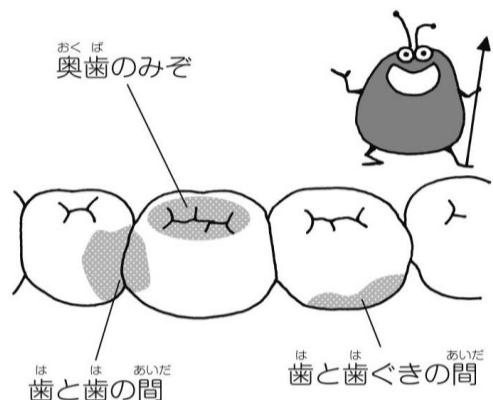
歯と口は、私たちが食べ物をとるための入口です。歯や口が健康でないと、食べ物をしっかりとかむことができず、食べ物を作り、動かすための栄養がきちんととれなくなります。体の調子も悪くなります。いつまでも健康で元気に生活していくために、歯と口の健康を守っていきましょう。



## 「むし歯」とは？

### むし歯ができやすいのは…

むし歯をつくるのは、口の中にいる「ミュータンス菌」という細菌です。ミュータンス菌は、口の中の糖分を栄養にして、「酸」を作ります。この酸によって歯が溶ける病気が「むし歯」です。



### ☆むし歯をつくらないためには☆

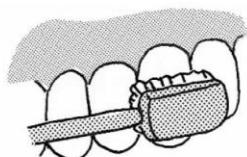
#### ① 口の中のミュータンス菌を減らす。

→食べたら歯みがきをしましょう！（夜は忘れずに）

#### ② 甘い物をとり過ぎない。

→おやつの食べ過ぎやジュースの飲み過ぎに注意！  
なるべくお茶や水を飲むようにしましょう

## じょうずな歯みがきの“コツ” !!



◀前歯は歯ブラシを  
90度にあててみがく



こぎさ  
小刻みに



▲歯と歯ぐきの間は、  
歯ブラシを45度に

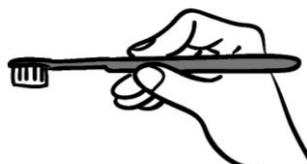
▲かみ合わせ部分は  
奥歯までしっかりと

## 歯ブラシはいつ交換するの？

歯ブラシを後ろから見て、ブラシの毛がはみ出していると、きちんと歯みがきしていても汚れを十分に落とすことができません。1か月も経たないうちに、すぐ毛先が開く人は、力が入り過ぎているかもしれません。軽い力で磨くよう歯みがきの方法を見直してみましょう。

### 歯ブラシの持ち方

えんぴつも鉛筆を持つように軽く



\* 花王（株）様より「クリアクリーン ハミガキ試供品セット」をいただきましたので、本日配布します。お子様と一緒に「歯みがきQ&A」をお読みいただき、御家庭で御使用ください。