

ほけんだより 6月

下東条小学校
ほけんしつ
2024.6

梅雨の季節になりました。雨の日が多くなるので、くつしたがぬれてしまうことがあると思います。5月も「ぬれちゃった～」とっている人が多かったです。ぬれたままでいると体が冷えてしまうため、かえのくつしたやタオルをランドセルに入れておきましょう。

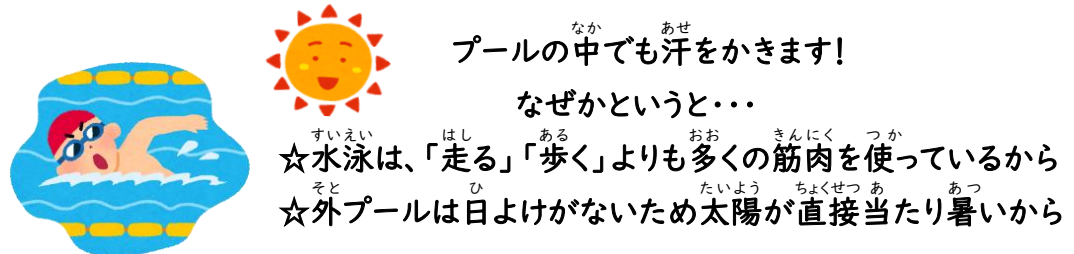
プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

運動会が終わり、今月からプールが始まります。自分や周りの人がケガをしないように下の3つのことを守って安全にすごしましょう。

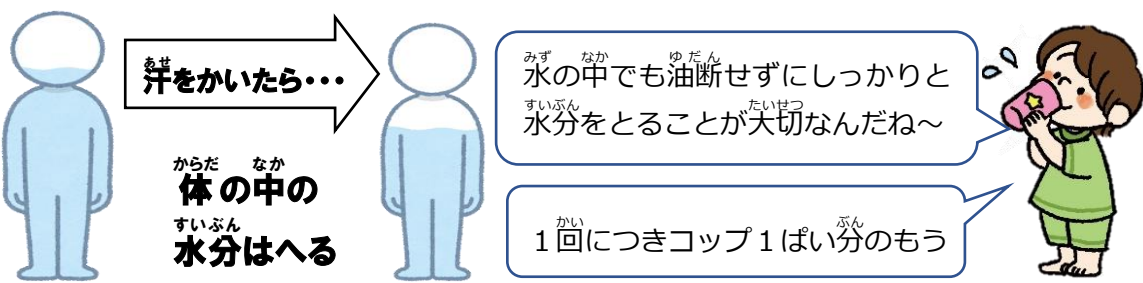


プールの中でも汗をかくの？

運動会の練習、体育、遊びなど体を動かした時に人は汗をかきます。外が暑いときは動かなくても、たくさんの汗をかきますね。では、水の中ではどうでしょう？体の周りが水でつまれていても汗はかくのでしょうか？



へる分以上の水分をしっかりととりましょう



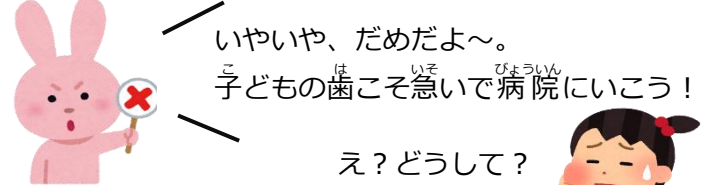
虫歯ってかってになおるの？

虫歯はかってになおることはありません。ますます虫歯が広がっていきますので、早めに病院にいきましょう。



子どもの歯はぬけるからいいんじゃない？

子どもの歯はぬけて、大人の歯になります。では、子ども歯が虫歯であってもぬけるから、虫歯のままでも問題なさそうですね。

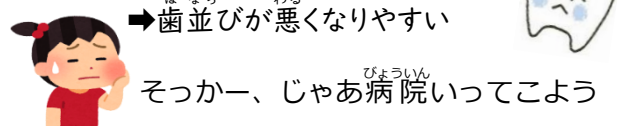


理由① 大人の歯が虫歯になりやすくなるから

子どもの歯の虫歯をそのままにしておくと
→虫歯きんが口の中につづける
→新しく生えてきた大人の歯に虫歯きんがうつる

理由② 歯並びが悪くなりやすいから

虫歯になった子どもの歯は早くぬけやすい
→ぬけた歯のスペースが空く
→周りの歯がたおれる
→歯並びが悪くなりやすい



今から100年ほど前の1928年、日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」としました。それがきっかけで、今も6月4日から1週間を「歯と口の健康週間」としています。「歯」「口」の健康について考えていきましょう。

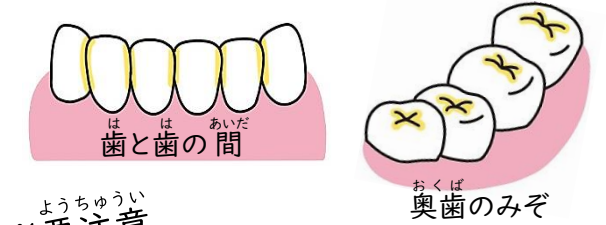


虫歯をなおさないとうなる？

☆痛みがでるようになる
☆しょうらい、歯がぬける可能性が高くなる
☆虫歯きんが体中に広がる可能性がある

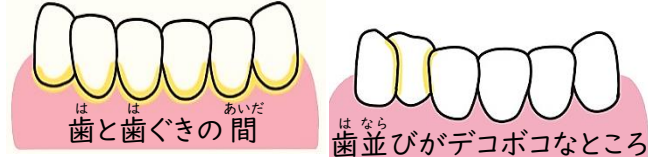


おぼえよう！ 歯の「みがき残しやすい」ところ



※要注意

歯ブラシの毛先がとどきにくいところ



みがき残しやすいところに気をつけてみがけたらスゴイ！！

