



ほけんだより 6月

平成29年6月1日
高岡市立戸出東部小学校

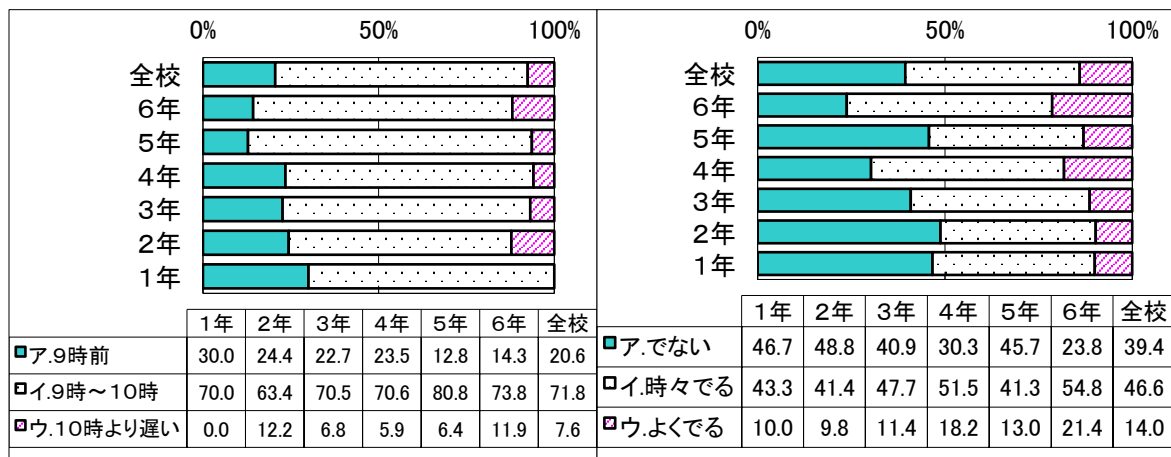
もうすぐ、じめじめした梅雨がやってきます。梅雨の時期に気を付けなければならないことは、食中毒です。食中毒の菌を口の中に入れてしまわないように、手洗いをしっかりとしましょう。毎週火曜日に清潔検査をしてチェックしていますが、昨日と同じハンカチを使っている人はいませんか？使ってから1日経ったハンカチには、目に見えない菌がたくさん付いています。そして、つめを短く切り、毎日清潔なハンカチを使いましょう。体を清潔に保ち、すっきりした気持ちで梅雨を乗り切りましょう。

清潔なハンカチを用意してね

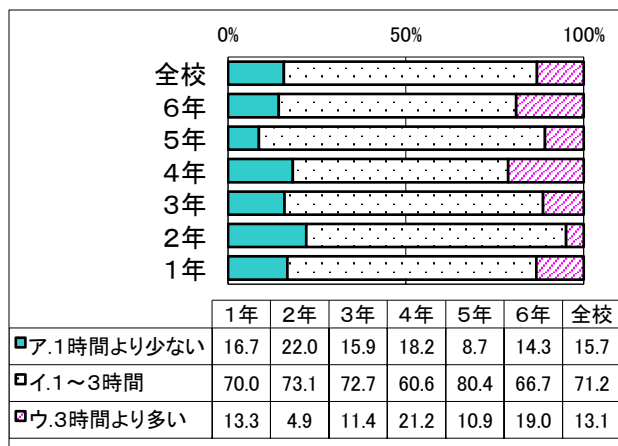


「とやまゲンキッズ作戦」結果(1学期)

Q. 何時に寝ていますか？(高学年は30分遅い) Q. 朝からあくびが出ませんか？



Q. 1日のうち、テレビを見たりゲームをしたりする時間は？



高学年になるにつれて寝る時間がだんだん遅くなっています。また、朝からあくびが出る人も全学年に多いです。もしかすると、「睡眠の質」が悪く、寝ている間に体や脳がしっかりと休めていないのかもしれませんが。「睡眠の質」を悪くする原因の一つに寝る直前のテレビやゲームが挙げられます。寝る30分前には、テレビやゲームの電源を消し、ぐっすり睡眠の準備をしましょう。

6/4～6/10は、歯と口の健康週間です☆

毎年、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」と決められており、一生使う歯や歯ぐきを大切にしようという週間です。むし歯や歯周病(歯ぐきの病気)で歯がなくなならないように、毎日の丁寧な歯みがきで歯こうをしっかりと取り除き、きれいな歯を守りましょう。

歯がないと、こんなことに・・・



変な顔になる！

みなさんの笑顔が素敵なのは、きらっと見える歯があるからです。歯がないと、ほっぺたがへこんで、くちびるもしぼんでしまいます。



うまくしゃべれない！

人は、しゃべるときに、必ず歯と舌を使います。試しに、夕行やナ行を歯に舌を付けずに言ってみましょう。うまく言えないはずですよ。



食べ物をかめない！

人は、栄養を食べ物から吸収します。歯がなければ、その食べ物をかめないだけでなく、食事の味も十分に感じる事ができません。



力がでない！

体の力を100%発揮するためには、歯をぐっと食いしぼることが大切です。だからスポーツ選手は、歯を大切にしているのです。

麦茶や紅茶等のお茶、コーヒーをよく飲む人は、歯が茶色になることがあります。これは、むし歯や歯石(歯こうが固まったもの)ではなく、お茶やコーヒーの成分が歯にこびりついたもので、色素沈着といえます。歯医者さんで、歯のクリーニングをしてもらえば、すぐにきれいになりますよ。きれいな歯を保つためにも、定期的に歯医者さんで診てもらおうことが大切です。



学校歯科医
浅田先生より

☆いつまでも美しい歯を☆

6月8日(木)に、「高岡市よい歯の児童生徒コンテスト」が行われます。このコンテストは、市内の全ての小・中学校から代表者が選ばれ、歯並びや歯の美しさ、歯ぐきの状態等を審査するものです。戸出東部小学校からは、6年1組 杉山 知己さんと6年2組 川原 彩音さんが代表として参加します。すばらしいですね！みなさんも2人のようにきれいな歯を守っていきけるとよいですね。きれいな歯を守るコツをぜひ聞いてみてください。