



品川区立城南第二小学校
校長 山崎 禎久
保健室

さわやかな5月から、じめじめした梅雨の季節をむかえました。この時期は、むし暑い日も多く、体調がすぐれなかったり、気持ちもふさぎこみがちになります。

1学期のふんばり時でもありますので、体調をくずさないよう規則正しい生活を心掛け、暑い夏を上手に乗り越えられるよう、体調管理をお願いいたします。

6月の健康診断日程

1日(月)	内科健診	1年・3年
2日(火)	内科健診	2年・6年
4日(木)	歯科健診	4年・5年
5日(金)	視力検査	4年
8日(月)	視力検査	2年
9日(火)	視力検査	3年
10日(水)	視力検査	1年
12日(金)	視力検査	1年
15日(月)	色覚検査	4年(希望者)
18日(木)	歯科健診	2年・3年・6年

色覚検査を実施します!

4年生の保護者の方へ

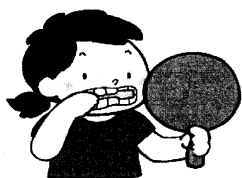
希望者のみ検査を実施します。検査の結果は後日、個別にお知らせします。詳しい検査が必要な場合は、眼科校医の新馬場眼科を受診するようにお願いいたします。

6月の保健目標 ていねいに歯をみがこう

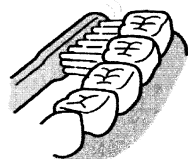


健康な歯と口のための 歯みがきポイント

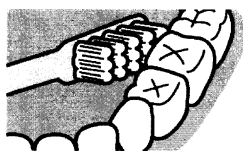
鏡を見ながら、一本一本
しっかりみがく



歯ブラシの毛先を歯に
直角にあて、こきざみに
動かす



歯と歯の間は毛先で汚
れをかき出すようにみがく



みがき終わってから、
舌でさわって、ザラザ
ラしているところは、
もう一度みがく



※一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院でメンテナンスをしてもらうことも大切です。

歯の2大疾患なぜ、こうなった?

歯が痛い~~~~!

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ~~~~!

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

なぜ、歯が溶けたの?

歯を溶かすのは「酸」!
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



なぜ、歯の周りが壊れたの?

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

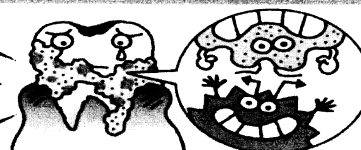


その原因は?

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢!

歯垢は
歯みがきしないと
取れません。



6月4~10日は 歯と口の健康週間です

歯の健康は、体の健康を維持するためにとっても重要とされています。将来、歯がなくなってしまうと上手にしゃべれなくなる、顔の形が変わる、物がかめなくなる、力が入らなくなる、脳の動きが悪くなるなど、たくさん問題が生じてきます。今年度は、2年生から6年生は6月に歯科健診を行います。大切な歯を守るために、お子さんの歯の健康状態を把握して治療が必要な場合は、早めに治療をお願いいたします。