



ほけんだよい



NO.3
 よんしょう
 四小
 ほけんしつ
 保健室
 れいわがんねん がつ か
 令和元年6月3日



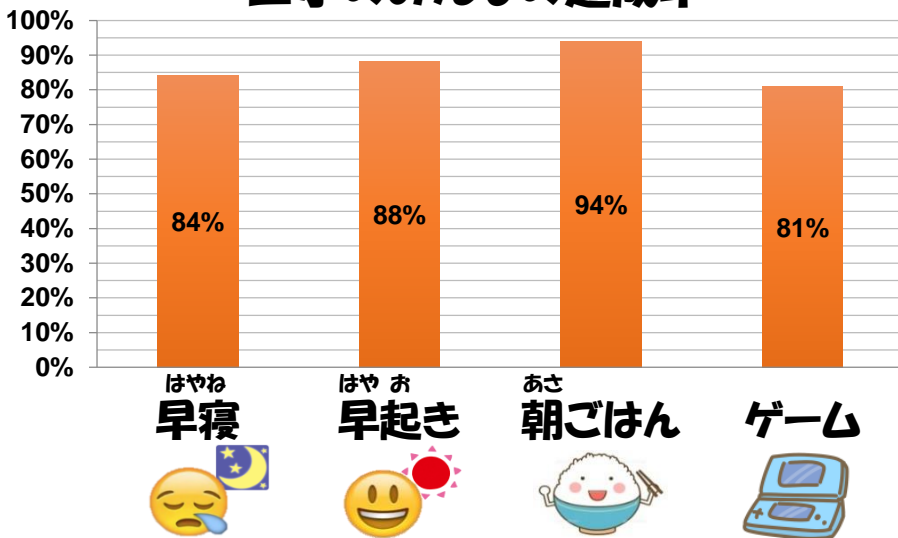
じめじめとした暑い日が増えてきましたね。天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので、注意が必要です。また、待ちに待ったプール開きもうすぐです。体調を整えて、楽しく元気にすごしましょう。

みんなよくがんばりました★

けんこう しゅうかん 健康ステップアップ週間

～GWスペシャル ver.～

よんしょう たっせいりつ 四小のみんなの達成率



あさ
朝ごはんの
たっせいりつ
達成率は

90%越え!

すばらしいです

一方で、ゲームは
 達成率が低め・・・

次はがんばり
 ましょう!

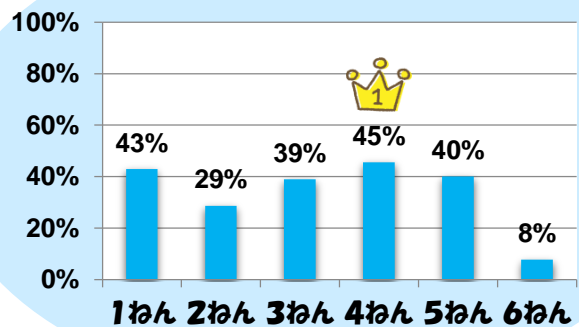
22人が

10日間すべて
パーフェクトでした!



学年	社長の人数
1年(7人)	3人
2年(7人)	2人
3年(18人)	7人
4年(11人)	5人
5年(10人)	4人
6年(13人)	1人
合計(66人)	22人

しゃちょう わりあい 社長の割合



たいへん
よくできました!





6月4日 から
6月10日 は



歯と口の健康週間

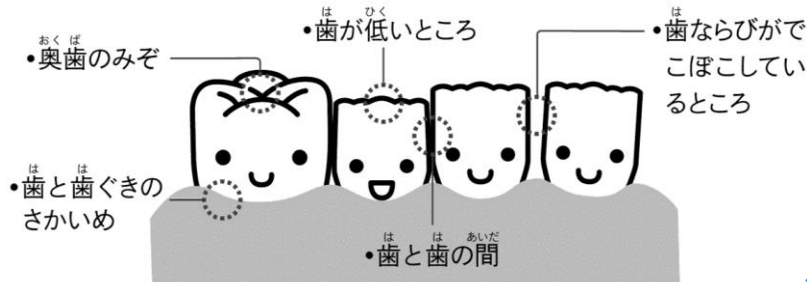
歯みがきのポイント

- 食べたらずぐみがく
- 軽い力で、細かくみがく
- 歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使う
- みがき終わったら、口の中の様子をたしかめる（見て、舌でさわって）

むし歯って？

口の中にはミュータンス菌という、むし歯の原因になる細菌がいます。ミュータンス菌は歯に付いて、食べ物に含まれている糖質（特に砂糖）からプラーク（歯に付く、細菌のかたまりです）を作り、プラークの中で酸を出します。その酸が歯のカルシウムなどの成分を溶かして、むし歯になります。

むし歯が
できやすいのは、
みがき残しが
多いところです

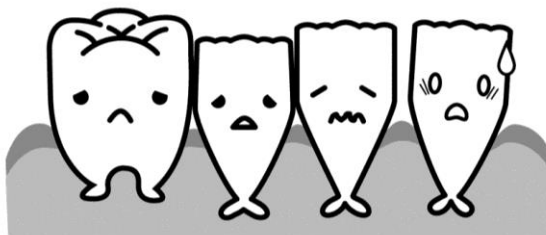


歯周病って？

歯を支えている部分（歯ぐき・歯根まく・歯そうこつ・セメント質）にあらわれる、さまざまな症状のもとになる病気です。歯と歯ぐきのすき間の「歯周ポケット」にたまったプラークに含まれる細菌が原因で起こります。歯周病は、進み具合によって大きく2つに分けられます。

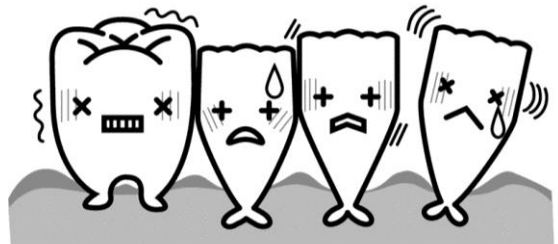
歯肉炎

歯周病の初めの段階で、口の中がねばねばしたり、歯をみがくと血が出たりします。また、歯ぐきの先が腫れて丸くなったりもします。



歯周炎

歯周病がひどくなった段階で、においがしたり歯がぐらぐらしたり、歯ぐきからうみや血が出るようになったりします。さらに悪くなると、歯が抜け落ちることがあります。



～おうちの方へ～

☆毎朝の健康観察のお願い

水泳指導が始まります。水泳はいつもの体育の授業よりも体力を使います。また、水痘や結膜炎など、プールが原因で拡大する感染症もあります。ご家庭でも、朝の健康観察をお願いいたします。心配される点がありましたら、担任又は大澤までお知らせください。子どもたちが元気に、安全に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

