

# ほけんだまり 6月

ほけんもひび

丈夫な歯に  
むし歯を  
予防し  
ましょう

梅雨の季節もそろそろ終わりに近づいています。まだお天気によってむし暑かったり、でも朝晩は少し肌寒かったりする時期です。からだの調子をくずさないように気をつけましょうね。また、インフルエンザ B型流行もまだ油断できません。十分な睡眠と、こまめな手洗い・うがいも忘れずにしましょう。

6/3に実施した歯と口の健康診断が終わり、すべての健康診断が終了しました。健康診断の結果、病院を受診した方がい人には、お知らせのプリントを配っています。学校で元気に過ごすためには、なんといつても、健康が一番です！この機会に自分のからだや健康生活についてお家の人と話をしてみましょう。



下平川小学校保健室 平成21年6月19日発行



★ 歯・口の中がピカピカだった人 ★

(むし歯なし・歯ぐきのはれなし・歯ごうなしだった人)



**25人** (103人中)

昨年度は17人(109人中)

むし歯があった人

**52人** (103人中)

昨年度は74人(109人中)

歯ぐきははれていた人

**3人** (103人中)

昨年度は41人(109人中)

お家の方へ

まだまだ、油断はできません！！

## インフルエンザB型流行！！



6/17・6/18の2日間、5年生は学級閉鎖の措置となりました。

週末明けに、欠席者が増えているという状況の中、正直まだ油断はできません。

基本的なことですが、やっぱり予防は「十分な睡眠」や「こまめな手洗い・うがい」そして少しでも症状がみられた時の早めの処置(受診・休養・他者との接触をさける)です。現在世界的に流行している「新型インフルエンザ」の予防も同じです。

自分の体を守るのはもちろんですが、罹ってしまった時には、周りの人の体を守ることも大切です。

引き続き、インフルエンザ予防のご協力をお願いいたします！！

歯に歯こう(白いネバネバ)がついていた人

**51人** (103人中)

昨年度は59人(109人中)

### 歯こうの正体は？

なんと！歯についている白くてネバネバとした

歯こうの正体は…むし歯の菌のたまりだったのです。

(つまようじの先の大きさの歯こうの中には、数億以上の菌の数)

歯みがきが終わったら、友達や家族の人に、または鏡を見て、歯に白いネバネバが着いていないか、チェックしましょう！

この細菌が、歯を溶かしてむし歯をつくらせたり、歯ぐきのさかい目にたまって、歯肉炎という歯ぐきはれたりする原因にもなります。今回の検診で、「むし歯があった人」「歯ぐきははれていた人」「歯こうがついていた人」は、特に気をつけて白いネバネバをていねいにとりましょう。特に、夜の歯みがきをせず、歯こうをつけたまま寝てしまうとむし歯になっちゃうよ！



歯の正体はむし歯の菌のたまりです。早めに治りようがとってもオ・ト・クむし歯が少しでも進行していない方が、痛みが少なく治療日数が少なく治療費がかからない

もっと知りたい

### じんの「こころ」

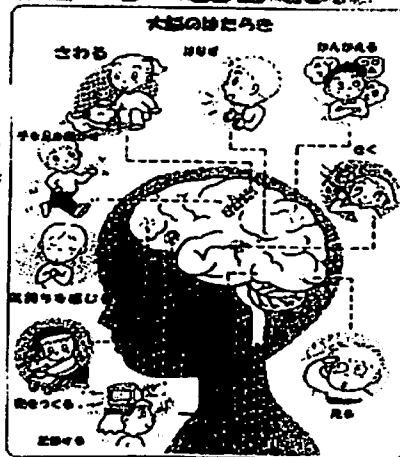
### 心はどこから生まれるの？



みなさんは、「こころ」はどこにあると思いますか？ドキドキする「心臓」にあるのでしょうか。実は、脳の働きの一つに、心を生み出すという働きがあるのです。心は脳で生みだされるのです。心臓に心があるわけではありません。

脳で自分の気持ちを感知すると、その感知が心臓に伝わったり、他の体の部分にも伝わります。例えば荷が乗ると、脳で緊張すると感じると、心臓がドキドキしたり、手のひらに汗をかくたりします。中には、緊張でお腹が痛くなったり、喉が渇いたりする人もいます。また、自分の大好きだと脳で感じる物を触っていると、気持ちよく感じたり、気持ちが落ち着いたりすることもありますね。脳の中でも心を生み出すのは、「大脳」の働きです。みなさんの「脳」は、物をつくりだしたり、手足を動かしたり話したり

考えたりと、どんな最新のコンピューターよりもすぐれているのです。



### プールのルール

- からだの顔字は、だいたいようが？ 熱があつたり、げりをしているときは、知らせてください。
- つめは伸びていませんか？ プールでは、皮むがむやけているので、長いつめでケガをすることがあります。
- プールサイドを走らないこと。
- 泳の中でしゃべらないこと。
- 排水口に近づかないこと。
- ルールを守って、楽しく安全に泳ぎましょう。