



令和6年6月11日
播磨高原東小学校 保健室

6月5日に歯科健診がありました

むし歯は自然に治ることはありません。

受診のお知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。むし歯がなかった人は、これからもていねいに歯みがきをして、きれいな歯を大切にしていきたいと思います。

歯科健診のとき、学校歯科医の先生に、6年生の中からよい歯の児童を2名選んでいただきました。



よい歯とは、むし歯がない、はみがきがきちんとできていて歯垢（歯の汚れ）が少ないことです。ふだんから歯と口の健康に気をつけているということですね。



クイズ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ

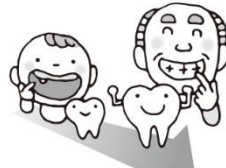


なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。
みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしていってくださいね。



最近（さいきん）はジメジメした暑い日（あつ ひ）が増えてきていますね。実は、熱中症（ねつちゅうしょう）は気温（きおん）が高いときだけでなく、ジメジメとして湿度（しつど）が高いときも要注意です。また、急に（きゅう）暑（あつ）くなったとき（つゆ あいまいま）（梅雨の合間の晴れた日や梅雨明けなど）も体がまだ慣れておらず、熱中症（ねつちゅうしょう）になりやすいです。普段（ふだん）から軽い運動（かる うんどう）をしたり、お風呂（お風呂）につかたりして、暑（あつ）さに体を慣（な）らしておきましょう。



プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症（かんせんしょう）はありませんか？
- たくさん寝（ね）ましたか？
- 忘れ物（わすれもの）はありませんか？
- 爪（つめ）は短（みじか）く切（き）りましたか？



いよいよ水泳（すいえい）学習（がくしゅう）が始（はじ）まりますね。水泳（すいえい）は全身（ぜんしん）を使うよい運動（うんどう）ですが、とても体力（たいりょく）を使（つか）います。必ず（かならず）朝（あさ）ごはんを食（た）べてきましょう。また、夜（よる）は早（はや）めにねて疲（つか）れをとりましょう。体調（たいちょう）が悪い（わる）ときは無理（むり）をせず、近（ちか）くにいる先生（せんせい）に伝（つた）えましょう。

タオルは自分のものを使おう！

夏（なつ）にはやりやすい感染症（かんせんしょう）がいくつかあります（プール熱、水いぼ、流行性結膜炎（りゅうこうせいけつまくえん）など）。ウイルス（ウイルス）がついた手（て）やタオル（タオル）などを通して感染（かんせん）するため、プール（プール）から出（で）たらきちんとシャワー（シャワー）を浴（あ）び、タオル（タオル）の貸（か）し借（か）りはやめ（や）めましょう。また、日頃（ひごろ）から手洗（てあら）いをしっか（しつ）かり続（つづ）けてくださいね。

