

# ほけんだより 6月

2022.6.2

ひるお しょうがっこう ほけんしつ  
昼生小学校 保健室

No.9

まいにち うんどうかい れんしゅう がんば  
毎日、運動会の練習、頑張っていますね。6月はプールも始まります。学校で元気に健康に過ごすためには、毎日  
にち きそく ただ せいかつしゅうかん  
日の規則正しい生活習慣がかかせません。健康GET!で整えた生活リズムをできるだけ続けて、健康な体を手  
い  
入れましょう!

いよいよ本番!

たくさん練習した成果を発揮するために気をつけてほしいこと

〈前の日は…〉

- 足・手の爪を切っておこう。
- 夜は、いつもより少し早めに布団に入って、しっかり眠ろう。

〈本番当日は…〉

- 体調をしっかりと確認しよう。(オンラインの入力を忘れずに)
- 朝ごはんをしっかりと食べよう。
- はきなれた靴をはこう。
- 水筒・タオルを忘れずに。



とうじつ たいちょう わる  
当日、体調が悪くなったら、無理をせず、早めに伝えてくださいね。

ねっちゅうしょうき  
熱中症に気をつけて、運動会を成功させましょう(^\_-)-☆

## 健康GET! ご協力ありがとうございました!

いそが なか まいにち こえ  
お忙しい中、毎日の声かけやチェック、QRコードの入力にご協力いただきありがとうございました。お子さんの  
ふりかえりやおうちの方からのコメントから、それぞれの家庭で一生懸命取り組んでくれている様子が伝わって  
きました。おうちの方たちのあたたかい励ましのメッセージは、やる気につながります。ぜひ、言葉にしてほめてあ  
げてください! 今回の取り組みの結果は、後日、お知らせさせていただきます。

じかい とく くみ び  
次回の取り組み日は、6月16日(木)です。

# 6月の保健目標



# 歯を大切にしよう

4月の歯科検診のお知らせは確認しましたか？歯科検診の結果からGやGOと指摘される人が多くいました。全校でGOの人は25名、Gの人は7名もいました。むし歯がなかったからひと安心とおもっていませんか？

## GO・Gって、なんの暗号だろう???

GO	歯肉(歯ぐき)に軽いはれや出血があり、このまま放っておくと歯肉炎が進行する可能性が高くなります。
G	治療を必要とする歯肉の病気(歯肉炎・歯周炎)があります。早めに治療を受けてください。

という意味です。歯を守るためには、歯を支える歯肉(歯ぐき)も大切にしなければいけません。歯肉炎が進行すると、最悪の場合、歯を失うこともある怖い病気です。

## しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気の言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎って？

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



### どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



### 自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



今回G,GOと指摘された人は、これ以上、進行しないようにしっかり歯みがきをしましょう。また、今回の検診で大丈夫だった人も油断せずに、しっかり予防しましょう。

時々、おうちの人にも、歯だけではなく歯肉(歯ぐき)も健康なピンク色をしているかチェックしてもらいましょう。