



# ほけんだより

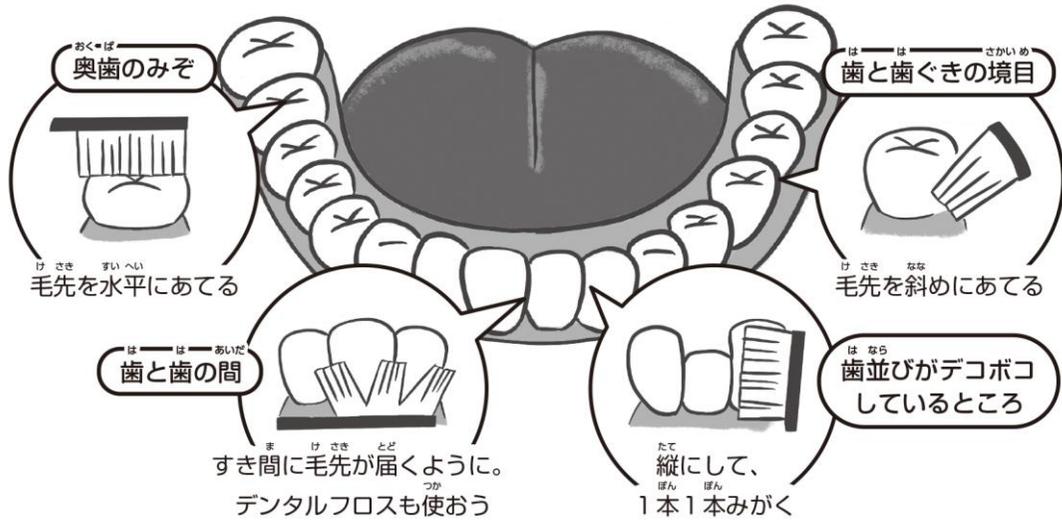


2023. 6. 9

梅雨の季節となりました。梅雨はジメジメするし、外で遊べない、服もカバンもぬれる…と嫌がる人もいるかもしれません。でも、畑のお米や野菜が育つためには雨が必要です。夏のプールも水不足では入れません。雨の日も工夫して楽しく過ごしたいですね。

## 歯みがきで健康な歯を

### みがき残しやすい場所 と みがき方



### むし歯にするぞ〜！ ミュータンス菌はこんな子が大好き



快適で活動しやすい酸性の環境がいんだよね。



だ液が少ないうから、洗い流されなくてラッキー



大好きな糖分がとっばい！酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

# 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほら 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

**発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、ご自宅で休養するようにしてください。**

新型コロナウイルス感染症の分類移行後、朝から「咳が出た」「のどが痛い」などの症状があるにも関わらず、登校してくるお子さんが目立ちます。学校では感染対策を講じながら教育活動を実施していますので、症状がある場合は無理せず、ご自宅で休養するようご協力お願いします。



## 色覚検査について

現在、定期健康診断では実施されていませんが、保護者の方の希望により健康相談として、色覚検査を行うことができます。希望のある方は、連絡帳等でお知らせください。

学校での検査はスクリーニングなので、異常が認められましたら眼科を受診してください。



ペットボトルの  
飲み残しは  
細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ…ふう～  
のこ 残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの  
水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む