



川崎市立大戸小学校
保健室



歯のクイズ王決定戦！！

これから梅雨の時期です。梅雨時は体調を崩しやすく、食中毒などが流行しやすい時期です。また、気温や湿度が高くなる日もあり、熱中症も心配です。お子さんの体調が悪いときは、無理をせず欠席をし、ご家庭で様子を見てください。

大戸小学校では5～12月の間に、学年ごと順番に水泳学習を実施しています。安全に楽しくプールに入るために、事前の準備をしっかり済ませて、水泳学習に臨みましょう



目や耳や鼻の病気（結膜炎、鼻炎、耳垢など）がある人は病院へいく。

のびすぎた爪は切る。



耳そうじをする。



【問題】問題を読んで、正しいほうを選びましょう。

- ① 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい。
- ② （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である。
- ③ 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく。
- ④ （よくかんで・飲むように）食べよう。
- ⑤ 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く。

【答え】全問正解で歯のクイズ王！

- ① 食べた後：むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- ② 奥歯：奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。1本1本丁寧にみがきましょう。
- ③ 細菌：歯みがきをしないと、たくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので歯みがきで取り除いて。
- ④ よくかんで：だ液は食べカスやむし歯菌を洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、よくかんで食べましょう。
- ⑤ 痛くなくても：「痛い」と感じたらかなり進行している状態。半年に一度は定期検診へ行くといいですね。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



歯ブラシのお手入れができてますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！ 汚れを落とすにできなくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- ① 流水で洗い流す
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- ② 風通しの良い場所に保管する
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- ③ 定期的に交換する
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみだしている時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

