

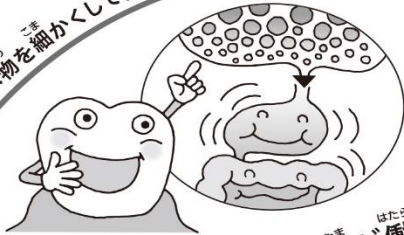
今月の 保健目標	歯を大切にしよう
-------------	----------

つゆ 梅雨に入り、ジメジメとした季節になりました。

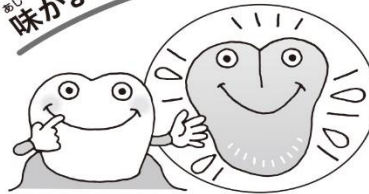
毎年、6月4日は、6（む）4（し）にちなんで、むし歯予防デーです。みなみだいとうしょうちゅうがっこう
も、6月は歯の衛生月間となっています。今日は、歯と口の健康について考えてみましょう。
いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



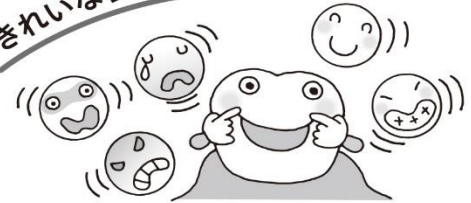
味がよくわかるようにする



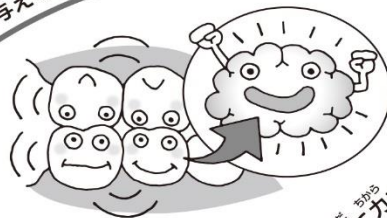
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



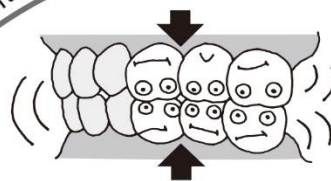
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

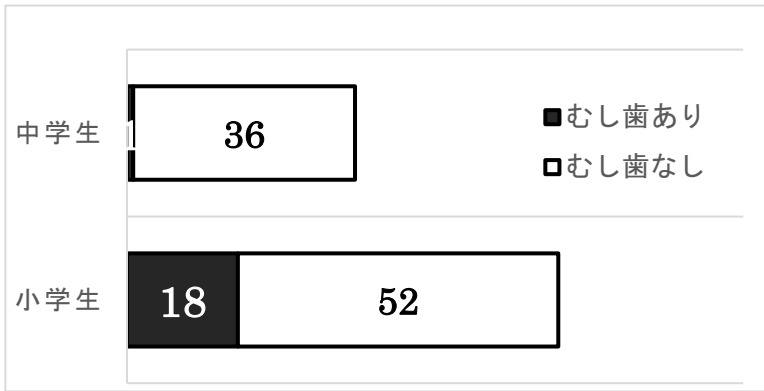
顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないところから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

みなみだいとうしょうちゅうがっこう し か けんしん けっ か 南大東小中学校歯科検診の結果



むし歯は、自然に治ることはありません。放っておくとどんどん大きくなります。大きなむし歯になると、治療に時間がかかってしまいます。むし歯のある人は、早めに歯いしゃさんへ行きましょう。



プール学習が始まります！

先生の話をしっかり聞いて、安全で楽しいプール学習にしましょう。体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



つめを切ろう



体調が悪いときは先生に伝えましょう



前の日は十分睡眠をとる



耳そうじをしておく



準備運動はしっかり



ものの貸し借りはしない

さらなるポイントで★むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ

ほかにも……

- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯

など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

鏡で確認しながら

みがく順番を決める

……など、工夫をして歯をみがこう！

熱中症を予防しよう

暑くなってくると、心配なのは熱中症です。熱中症予防の基本は①十分な睡眠をとること②朝ごはんを食べること③こまめに水分・塩分をとることです。頭が痛い、気分が悪いなどの症状がある場合、熱中症が疑われます。具合が悪くなったら、すぐに日陰で休み、水分・塩分をとりましょう。

保護者の方へ

各種検診の結果を配布しておりますが、お手元に届いていますでしょうか。内科検診結果は、所見のあった児童生徒のみ配布しています。お知らせをもらってましたら、お早めに受診をお願いいたします。