



ほっこり

平成 27 年 6 月 1 日
京都市立朱雀第七小学校
校長 武内 泰寛
養護教諭 犬井 景子

ほけんもくひょう

歯を大切にしよう。

むし歯予防大作戦!



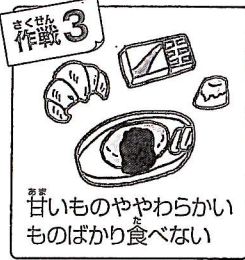
作戦1

食べたらずぐみがく



作戦2

よくかんで食べる



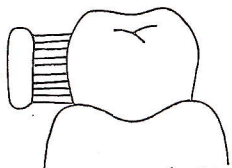
作戦3

甘いものややわらかいものばかり食べない



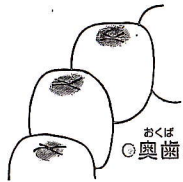
作戦4

定期的に歯医者さんのチェックを



歯と歯ぐらが直角になるようにあて、軽い力でこきぎみに動かそう。

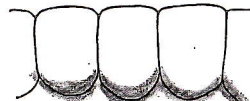
*みがき残しが多い場所



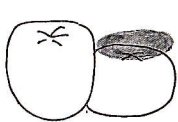
○奥歯のみぞ



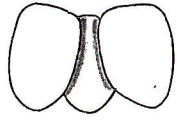
○歯と歯の間



○歯と歯ぐきのさかい目



○歯が低いところ



○歯ならびがデコボコしているところ

*みがきにくいところ



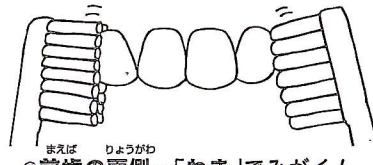
○奥歯の手前側

…「かかと」でみがく!



○奥歯の奥側

…「つま先」でみがく!



○前歯の両側…「わき」でみがく!

かめばかむほどいいことがいっぱい!



むし歯や歯周病が予防できる。

かむとだえきが出ます。だえきには、口の中の細菌を少なくしたり、むし歯菌で溶かされ始めた歯を元に戻す働きが。食中毒やがんを防ぐのにも役立って考えられています。



食べもののおいしさを100%味わえる。

だえきに含まれる成分が食べものうまみを引き出すから。よくかんで食べるほど、おいしさを感じる力がつきます。



記憶力や集中力がアップする。

かむときのあごの動きで脳が刺激され、記憶に関係する脳内物質がたくさん出てきます。それで、勉強に集中することができ、内容がしっかり脳の中にたくわえられるのです。



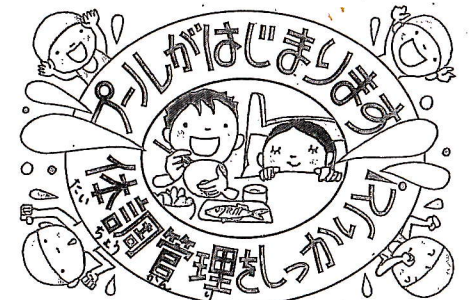
運動能力がアップする。

しっかりかむことで、歯やあごが発達し、瞬間的に強い力を必要とする場面でも、しっかり歯を食いしばって力を出すことができます。



生き生きとした元気な顔になる。

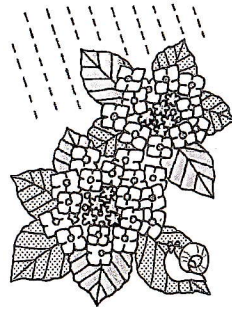
かむと、あごや口のまわりの筋肉がきたえられて、口元がキュッとしまった元気な顔になります。食べ過ぎを防ぐこともでき、肥満の予防にも。



保護者の皆様

真夏日のような暑い日が多く、子どもたちは、汗を流しながら、遊んでいます。

定期健康診断も、ほぼ終わりました。受診が必要な場合には、用紙を渡しています。特に、目・耳・鼻の病気は、水泳学習が始まるまでに受診してください。



歯科検診

6/9(火) 3年・4年・6年 6/16(火) 1年・2年・5年

検診を受けた人全員に結果を渡します。

受診の必要がある場合は、早めに受診してください。

京都市学童歯対策事業により、むし歯の治療については、治療費を京都市が負担しますが、各医療機関を受診された結果、むし歯でなかった場合は費用が発生することがありますので、ご了承ください。

平成27年度 桃陽病院アトピー・ぜん息スクール

・実施日 6/25(木) 午前9時30分～正午

・実施場所 伏見区役所 4階 第5会議室

6月19日(金)までに申込が必要です。ご希望の方は、詳しい内容・申込方法などをお知らせしますので、お声かけください。

水泳学習が始まります。

・頭痛はありませんか?

・熱はありませんか?

・耳の痛みはありませんか?

・目やに、目の充血はありませんか?

・のどの痛みはありませんか?

・皮膚に湿疹や水疱はありませんか?

・腹痛はありませんか?

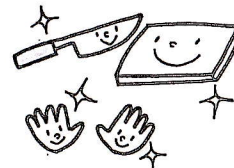
・下痢はしていませんか?

毎朝、必ず保護者の方がチェックしていただき、カードに(印)をお願いし封



食中毒を予防しましょう。6月～9月は食中毒が増える時期です。

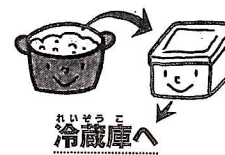
◎菌をつけない!



手や洗える食べ物は、しっかり洗いましょう。

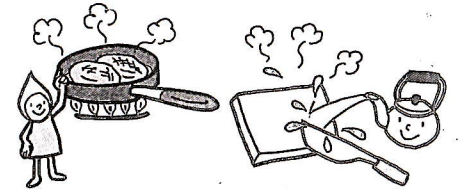
清潔なハンカチ・タオルで拭きましょう。学校にも毎日持たせてください。

◎菌を増やさない!



料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存しましょう。

◎加熱して菌をやっつける!



中心までしっかり加熱しましょう。(食品の中心温度を75℃以上、1分間以上)電子レンジを使う時は、中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しましょう。