

ほけんだより 6がっ



平成 26年 6月 21日
 広島市立大林小学校 保健室

6/24(火)
 予定♪

もうすぐプールがはじまるよ



今月は、運動会と新体力テストがありました。暑い中、毎日の練習を乗り越え、本当によくがんばりましたね！最後まで全力で走る姿、そして、一生懸命に友達を応援する姿に感動しました。また、ひとつ素敵な思い出ができましたね。

すでに梅雨入りしていますが、この時期は天気によって気温の変化が大きいです。上手に衣服を調節して、体調管理してくださいね。

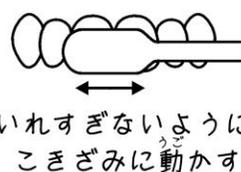
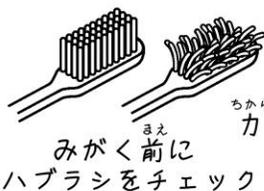
来週から、いよいよプールも始まります。水泳は、かなり体力を使うので、特にプールの前日は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう！



ハブラシをじょうずにつかっていますか？



進んで食べよう 歯によい食べもの

食物繊維が多い

- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切干大根
- ・セロリ
- ・きのこ類

噛みごたえがある

- ・さきいか
- ・たくあん
- ・みりん干し
- ・にんじん(生)
- ・セロリ(生)
- ・豚(牛)モモ

カルシウムが多い

- ・乳製品
- ・骨ごと食べる魚
- ・殻を食べるエビ
- ・しらす干し
- ・パセリ
- ・モロヘイヤ

6歳ころに生えるので6才臼歯とも呼ばれています。一番大きく、かむ力も強いですが、みがきににくむし歯になりやすいです。3~4年生くらいまでは、仕上げみがきが必要だといわれています。

そして、定期的に歯医者さんに通い、むし歯を予防できるといいですね。

歯と歯のすき間は、どんなにがんばってみがいても、汚れが残っていることがあります。デンタルフロス(糸ようじ)を使うと、きれいになりますよ！

定期健康診断 歯科検診の結果

むし歯があった人	
1年	5人
2年	6人
3年	3人
4年	6人
5年	1人
6年	1人
合計	22人

しっかり、治しましょうね！



見てみよう、歯の名前と並び方

私たちの永久歯(大人の歯)は、「親知らず(智歯)」を含めて32本あります。



- 前歯(切歯・犬歯)
 … 食べものを引きちぎる
- 奥歯(小臼歯・大臼歯)
 … 食べものをすりつぶす

6~8歳ごろ(※人によってちがいます)、子どもの歯である乳歯から永久歯に生えかわります。とくに生えかわりの時期は歯並びにデコボコやすき間がでやすく、また、生えたばかりの歯はまだやわらかく、むし歯になりやすいのです。永久歯から新しい歯に生えかわることはありません。いつもきれいにみがいて、大切に使うていきたいですね。