



令和6年6月3日  
都立板橋特別支援学校長  
尼子 倉一  
保健室

木々の緑が鮮やかな季節となりました。これから夏に向けて急に暑くなったり、雨が続き肌寒くなったり、体調管理が難しい時期です。3食の食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごせるようにしましょう。

保護者の皆様へ



＊昼食後の歯磨きについて

5月中旬より昼食後の歯磨きが始まりました。毎週末には歯磨きセットを持ち帰りますので、チェックや必要に応じて交換をお願いいたします。

＊受診報告書について

健康診断で所見のあった生徒と各種健康診断の未受診者には受診報告書を配布しました。6月3日、本日より水泳指導が始まっています。特に耳鼻科検診と眼科検診で受診が必要となっている場合、また未受診の場合には、早急に受診していただき、報告書を学校に御提出いただきますよう、御理解と御協力をお願いいたします。

＊「定期健康診断結果のお知らせ」について

今年度の健康診断の結果を一覧で記載した「定期健康診断の結果について」は6月中に配布予定です。

＊健康相談について

健康相談を下記の日程で実施いたします。相談を御希望の場合は、お早目にお知らせください。なお、6月の精神科相談の受付は終了しました。

**健康相談日**

日時：6月21日（金）14時～ 先生：内藤 利勝先生（内科）

場所：教育相談室（予定）

予約：1週間前までに担任または保健室に連絡



# 歯の女王決定戦



**問題**

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
- （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
- 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいぶ）落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする
- 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある
- （よくかんで・飲むように）食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は（このままGO！・病気のサイン）を表す
- 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

# 6月保健目標

## 歯と口の健康を考えよう

6月4日から10日は、歯と口の健康習慣です。歯と口の健康づくりは、病気の予防にも効果的です。毎日の歯磨きをしっかり行い、歯周病も予防しましょう。

歯ブラシのお手入れしてありますか？

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！  
汚れを落としにくくなったり、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、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



得点を計算しよう！ \* 1問10点です

全問正解で /100点

## 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください

間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!

### 答え

- 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行いましょう。
- 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。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で** 歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいが** 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して** 歯並びがデコボコしているときみがきにくい。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌** 歯みがきをしないと、歯に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。
- 7 抜ける** 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで** だ液は食べカスやむし歯菌など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、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン** 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても** むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかぬうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。