



# ほけんだより

令和5（2023）年6月 P  
保健室



6月4日～10日は 歯の衛生週間

皆さん、4・5月に行われた歯科検診の結果は確認しましたか？歯はとても大切で、一度悪くなると良くなることはありません。自分の歯の状態や生活習慣を今一度見直しましょう！

## 歯に関する〇×クイズ

問1：虫歯は治療すれば再発しない。

答え：×。一度虫歯になった場所は詰め物や被せ物が徐々に変形し、隙間ができます。そこに菌が溜まって虫歯を起しやすくなります。つまり、治療した歯の本数が多い人ほど、再びむし歯になる可能性が高いのです。

問2：歯ブラシを使えば、全ての汚れを取ることができる。

答え：×。歯と歯の間の汚れは60%ほどしかとることができません。そこで活躍するのが、デンタルフロス（糸ようじ）です。皆さんも寝る前の歯磨きでは糸ようじを使ってみてください。



問3：歯の役割は噛むことだけである。

答え：×。「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「噛むことで脳に刺激を与える」などの役割もあります。このため、口の健康は全身の健康に影響します。



問4：ジュースの飲み過ぎで歯がボロボロになることがある。

答え：○。特に炭酸や柑橘系のジュースは歯を溶かす性質を持っています。これらの飲み物を常にだらだらと飲んでいると、歯の表面が溶け、虫歯などの原因になります。



歯にやさしい生活をしよう！

～セルフチェックリスト～

だらだら間食をする	当てはまる 	当てはまらない 
甘いジュースばかり飲む	当てはまる 	当てはまらない 
歯磨きは1日1回以下	当てはまる 	当てはまらない 
虫歯ができてから歯医者に行っている	当てはまる 	当てはまらない 

ねっちゅうしょうけいほうはつれいちゅう  
**熱中症警報発令中!!!**

ハノイでは5月から40度近くまで気温が上昇する日が出ています。そのため、学校では熱中症指数(WBGT)と呼ばれるものを毎日3回以上測定しています。



その結果を職員室の横に掲示していますが、見たことはありますか？  
熱中症指数がレベル4になると、外遊びや外体育をすることができません。  
必ず外に行く前に確認し、熱中症を予防していきましょう。

#### 保護者の皆様

本校では日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」に基づき、行動基準を設定しています。お子様の教育的な側面にも配慮しつつ、安全第一で行動制限をかける場合があります。何卒御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症の規定改定に伴い、出席停止期間の早見表を学校ホームページの「保健室から」の中に追加しています。ご参照ください。