

# ほけんだより

2020年6月  
第六中学校  
ほけんしつ

月曜日から通常授業が始まりましたね。新しい生活様式ということで、慣れないことばかりで大変かと思います。でも、「自分を守り大切な人を守る」ためです。今は健康観察とマスク着用ができてきましたね！次のステップはこまめな手洗いです！みんなで意識していきましょう！

## 朝の健康観察は毎日続けよう！

登校する前に検温と健康チェックをしてきてくれて、ありがとうございます！（まだ忘れてくる人はいますが…）自分の健康管理として毎日（土曜日・日曜日も）続けてください。あと自分の平熱が何度なのかすぐに答えられるように把握もしていきましょう！

【体温計の使い方って知ってる？】

①脇を拭く②脇の下のくぼみに押し当てる③反対の手で軽く押さえる



## 水筒持ってきていますか？水分補給していますか？

梅雨の季節はジメジメとして暑いです。学校にいる間、ちゃんと水分補給はこまめにしていますか？お家に水筒はありますか？ない人はコップでもかまいません。学校には冷水器があります。今までみたいに直接飲むことはできないので、水筒やコップに入れてから飲むようにしてください。友達の水筒を借りて飲むことのないようにしましょう。



## 手洗いは習慣づいてきましたか？

これからは6時間授業なので、学校でお昼ご飯を食べます。その前に必ず手洗いをするようにしてください！昼食前だけでなく、共有物を触った後や、そうじの後など。「あ！手を洗おう！」と自然に行動できるまでは意識しなくては行動できません。みんなでお互いに意識しあえるようにやさしい声掛けをしていきましょう！



手洗いしたら、ハンカチ（タオル）でしっかり拭き取りましょう。そのため、家を出る前にハンカチを持ったか確認しましょう！



おんおん



ぎゅうぎゅう



がやがや



なるべく気を付けようと思っても友達とくっついてしまったり、自然と密集してたりしますよね。学校では難しいことかもしれませんが、一人ひとりの意識が変われば解決できる問題です！みんなで意識を変えよう！

これが3密ですよ！

コロナに負けない！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。みなさん毎日きれいに丁寧に歯磨きできていますか？



**む** し歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をとかすこと！  
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュータンス菌がいっぱいいるよ。

# ミュータンス菌を倒せ！

三巻勝負

**Round 1** 大事な歯がねらわれている！  
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくらうとしているよ

食べかす

VS **だ液**



大丈夫！  
ふだんから  
ミュータンス菌を  
洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、  
糖分が入った食べかすも  
洗い流しています

さらに  
攻撃力アップ！

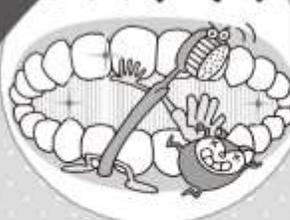
たくさんだ液を出すには、  
しっかりかむことが大切。  
「1口30回」を目指そう。



**Round 2** 歯垢ができた！  
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢

VS **ハブラシ**



大丈夫！  
上手な  
ブラッシングで  
さよならだ

ブラッシング  
3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみにうごかす



**Round 3** 歯石ができた！  
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に变身

歯石

VS **歯医者さん**



大丈夫！  
専用の道具を使って  
取り除きます

歯石がつくと高まるのが、  
むし歯・歯周病・口臭な  
どのリスク。  
年に2～3回を目安に、  
定期的を受診しよう。



まだまだある！ だ液のパワー

- ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。
- ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。
- さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
- こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ



プロの凄ワザ！

- 歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる
- と「歯周病」になってしまうんだ。
- 歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！