



令和4年度東野小学校保健室

あじさいが美しい季節になりました。あじさいは一番好きな花です。色が変わっていくのは花びらではなく「がく」の部分だそうです。じめじめ蒸し暑い梅雨でも、雨でしか見られない景色や発見があります。みなさんもぜひ探してみてくださいね。

6月のほけん目標



- ・梅雨の時期も元気に安全にすごそう
- ・歯を大切にしよう

雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」と思っていませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？



青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

五月雨

梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）

送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

小ぬが雨

弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

白雨

夏の夕立

マスクの「つける」「はずす」のタイミング

マスクの着用について、新しいガイドラインが発表されました。熱中症も心配される季節です。はじめは戸惑うかもしれませんが、少しずつ自分で判断できるようにしていきます。

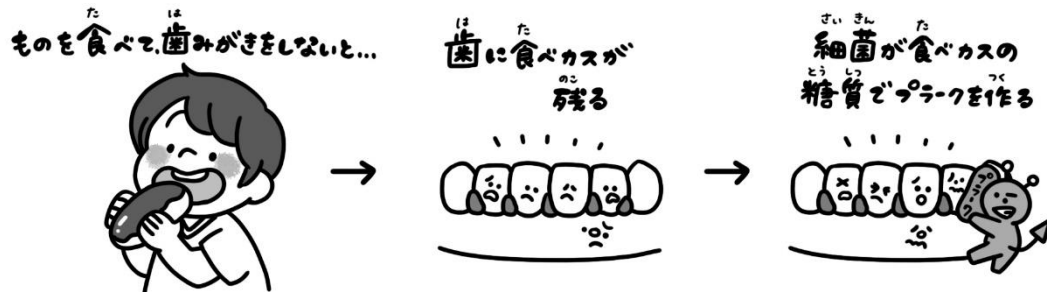
	屋内		屋外	
はずす	給食中（体育）		会話をしない	距離がとれる
つける	会話をしない	距離が近い	会話をしない	距離が近い



歯と口のはなし

①フラーク(歯垢)ってどうやってできるんだろう？

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる！



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

歯科健診でも、むし歯よりも「プラーク」を指摘された児童が多く見られました。プラークは口臭だけでなく、むし歯や歯周病の原因となります。東野小学校では、歯みがきタイムがありませんので、朝・寝る前の歯みがきを丁寧に行いましょう。

歯科健診結果速報 (人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
むし歯	19	18	24	10	5	6	82
歯垢 プラーク	42	52	71	1	1	2	169

②口呼吸で前歯にむし歯予備軍が！

学校歯科医の先生に聞いたところ、「前歯のつけ根」にむし歯になりそうな歯が多いとのことでした。主な原因のひとつにマスク着用による「口呼吸」習慣があるようです。口呼吸をすることで、前歯が乾燥する状態が続き、むし歯になりやすい環境ができてしまうのです。あなたは口呼吸していませんか？

「あ・い・う・べ体操」で鼻呼吸に必要な筋肉をきたえよう！



- ①口を大きく開けて「あー」
- ②しっかりと唇を横に引いて「いー」
- ③タコのように唇を突き出して「うー」
- ④舌を下あごめがけて「べー」

○それぞれの動きを3～5秒かけてゆっくりキープしてみよう。

○全部で5～10回繰り返しましょう。