

ほけんだより 6

かづごう
月号

広尾小の玄関前に紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって変化が起こるということですね。

人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。今月はそのために欠かせない歯のお話です。

令和 7年 5月30日
渋谷区立広尾小学校
保健室



は たいせつ 歯を大切にしよう!

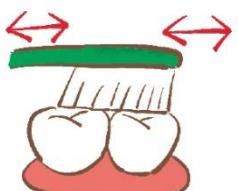
できているかな?

ただ は かた 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
も
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は 歯ブラシの毛先を
は 齒の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しきチェックする

どう違う? 人間の歯と動物の歯

歯の形や生えてくる仕組みは、人間も動物も同じでしょうか。実は、とても大きな違いがあります。

たとえば肉食動物。全ての歯が肉を切り裂いたり骨を噛み碎いたりするのに適した、鋭くとがった歯を持っています。一方、草食動物は、草をすり潰しやすくする平らな歯を持っています。私たち人間やクマ、サルなど肉も草(野菜、木の実)も食べる雑食動物は、とがった歯、平らな歯の両方を持ち合わせています。

人間の歯は、乳歯から生え変わった後に、再び生えてくることはありません。むし歯や歯周病にかかるよう、歯と口の健康を大切にしましょう。



プールが はじまります



つめき
爪を切っておく

★プールに入る前にチェックしよう★



みみ
耳そじをする



たっぷり
ねる



ちりょうちゅう
治療中の病気を治しておく

6月の予定

日	曜日	保健行事	学年	持ち物や注意すること
4	水	歯科検診	2・4・6年	・朝、ていねいに歯みがきをしてきましょう
6	金	運動器検診	欠席者・ 運動器対象児童	・体育着で受けます ・対象の人にお知らせを渡します
10	火	色覚検査	4年	・希望する人のみ、色の見え方の検査です
17	か	宿泊前健診	4年	・健康カードをもってきましょう
19	木	脊柱側わん 症検診	6年	・背骨が曲がっていないかを調べる検査です ・体育着で受けます

おうちの方へ



1 色覚検査について

4年生希望者を対象に、色覚検査を実施します。他学年で色覚検査を希望する場合は、担任を通じて保健室までお知らせください。

※色覚検査とは、色覚異常の有無を判定する検査です。色覚異常とは、他の人とは色が異なって見える状態のことをいいます。そのため色の区別がつきにくい場合があり、(例えば…「赤と緑」「青と紫」「ピンクと水色」など) 色の組み合わせや周囲の明るさなどによって色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。お子様の色の見え方で気になることがある場合にはご相談ください。

2 水泳学習が始まる前に、受診をお願いします！

6月後半から水泳学習が始まります。5月号でもお知らせしました通り、健康診断で疾患（内科、耳鼻科、眼科）を指摘された場合は、病院を受診した上で、医師に水泳指導の許可を得てください。

受診報告書の提出がない場合は、原則、プールに入ることはできません。

※プールの水が目や耳、鼻に入ったり、プールの塩素が刺激となったりして、治療中の症状が悪化する可能性があるためです。

また、内科検診・眼科検診・耳鼻科検診を欠席した場合についても同様に、水泳学習前までにご受診いただき、受診報告書の提出をお願いします。

