

ほけんだより 6月

令和4年6月1日
荒川区立第九峡田小学校

もうすぐ梅雨の季節になります。じめじめと蒸し暑くなったり、肌寒い日があったり、真夏のような日差しが照りつける日もあったりします。天気や気温の変化や疲れて体調を崩す人が増えるのがこの時期です。睡眠、食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

ほけんだよりと一緒に歯みがきカレンダーを配ります。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。1日2回以上隅々までしっかりみがくようにしましょう。

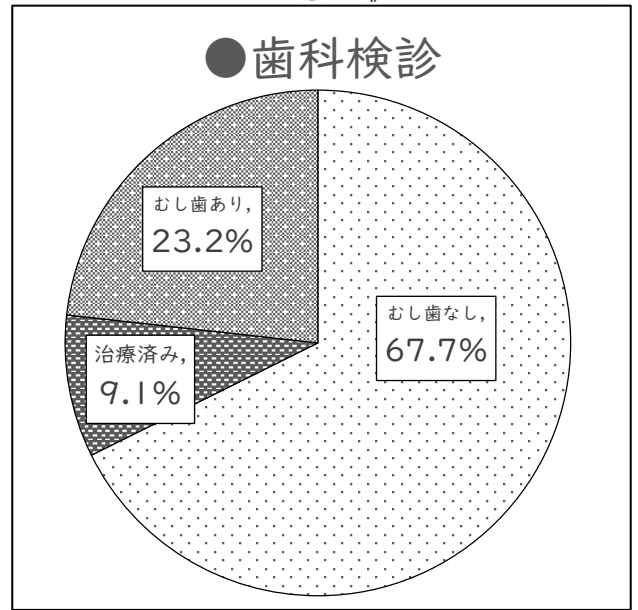
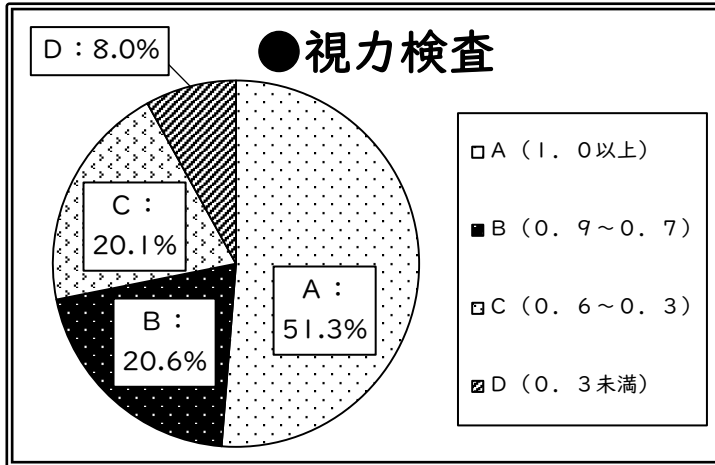
一部ですが定期健康診断のまとめです

計測

センチメートル キログラム
(c m 、 k g)

	身長		体重	
	男	女	男	女
1年生	117.1	116.4	21.3	21.6
2年生	124.1	124.0	26.9	25.9
3年生	127.2	130.1	27.7	28.4
4年生	134.0	136.8	30.2	33.4
5年生	139.6	141.5	37.1	37.3
6年生	148.4	147.4	43.5	41.6

ここに載せてある数字はあくまでも平均です。みんな少しずつ大きくなっていました。みんな違ってみんないいのです。



視力は、見えにくい人でも眼鏡できちんと矯正されていました。日頃から目に優しい生活を送るように心がけましょう。

歯科は、昨年度よりむし歯のある人が多く、一人で何本もむし歯がある人が目立つように感じました。一度、むし歯になると治療はできますが元に戻すことはできません。1本1本大切に歯磨きをしましょう。学校での検診は集団検診ですので、定期的にかかりつけの歯医者さんでチェックしてもらうことが大切です。一生使う大切な歯を守れるのは自分自身です。

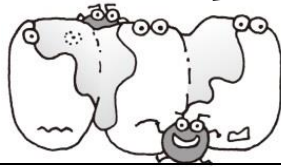
また、耳鼻科・眼科検診で疾病異常が見つかった人は水泳指導が始まる前までに受診しましょう。

プラークは口の中でどうなっていくの？

もし、食べてから歯みがきを
しないで放っておいたら…

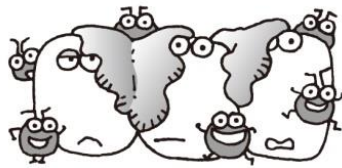
菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバしたものを作り、
歯にくっつく。ご飯を食べた後8時間
くらいで、プラークの誕生です。



菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、
プラークの厚みが増してきます。



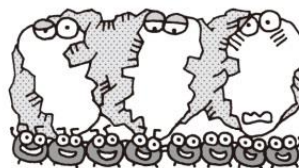
バイオフィルムができる

ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊で
すが、より強力になります。まだ歯
みがきをしっかりすれば取り除けます。



歯石ができる

プラークは大体2, 3日でカチカチの歯石になります。
歯石になると、もう歯みがきでは
取り除くことができません。



プラーク (歯垢)
食べカスではなく菌
の塊。0.001mgの中
に、なんと1億個もの
菌が…。

バイオフィルム
たくさんの菌がぬるぬ
るした膜に包まれてい
ます。だ液の殺菌作用
も効かなくなります。

歯石
プラークのネバネバにカル
シウムがくっつくと、かたい
歯石になります。歯医者さ
んに行かないと取れませ
ん。

プラークはむし歯や歯周病の原因です。歯みがきをしても、少しす
るとまた作られます。食べたなら磨くことが大切です。