

# ほけんだより



令和6年9月6日  
桜山小保健室 No.5



保健室からの夏休みの宿題は、「歯の治りょうをすること」と「歯みがきをていねいにするこゝと」でした。集会のときに話をしたことを覚えてくれていますか。まだ歯医者さんに行けていない人は、忘れずに早めに治りょうしてくださいね。

9月9日は救急の日です。みなさんは、けがをしたときにする応急手当の方法は知っていますか？

【すりきず】  
水道水でよこれをおとす。



【はなぢ】  
鼻をつまんで、下を向く。



夏休み中も歯みがきをがんばっていた人が多くいたみたいでした！  
歯みがきカレンダーもきれいに色をぬってくれてうれしかったです！

【やけど】  
水道水でよく冷やす。



【ねんざ】  
動かさずに冷やす。



【目にゴミ】  
洗面器にためた水に顔をつけてまばたきをする。



## 寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ  
むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？  
① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。  
寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



## ●おうちの方へ●

- ①夏休み中、お子さんの様子はいかがだったでしょうか。夏休み明け、欠席も少なく、良いスタートができて安心しました。引き続きご家庭でも体調管理をよろしくお願いします。
- ②歯科健診の結果、治療が必要でまだ受診されていないご家庭は、早めの受診をお願いします。  
受診後は、健診後に配付したお知らせに歯医者さんから治療結果を記入いただき、学校へ提出ください。（すでに受診されたところは、その旨を保護者の方が記入して提出ください。）  
乳歯のむし歯は、そのままにしていると永久歯に影響がありますので、必ず治療をしてください。

もしものときのために、自分でできる応急手当を知っておきましょう。



【たおれている人がいた時】  
AEDを持ってくる。119番通報する。