



公郷小学校では、高い熱の出る風邪、吐き下しをするお腹の風邪などで、お休みしている人が増えています。手足口病、水ぼうそう、新型コロナウイルスなど、いろいろな感染症のお子さんもいます。

気を付けていても私達はいろいろな病気にかかることがあります。その度に体の中では、免疫細胞が病原体と戦い、抗体をつくり、抵抗力がついていきます。その免疫細胞を元気にしたり、抵抗力を高めたりすることが、「早寝早起き朝ごはん、朝うんち」です。これから始まる暑い夏を乗り切るためにも、生活リズムを整えて、健康に過ごしていきましょう。

しかこうい はしもとせんせい  
歯科校医 橋本先生よりメッセージ

保健調査票の「口臭が気になる」に○がついたお子さんへ

①. ふだん口を開けていることが多いと、口の中の細菌が増え、口臭がします。



鼻づまりなどでも、口で呼吸せざるを得なくて、口の中の細菌が増えていき、風邪をひきやすくなります。

意識して、口を閉じて鼻で呼吸をする。鼻づまりなどの症状は早めに治療をするなどして、治していきましょう。

②. 歯の磨き残しが多くても口臭がします。歯磨きの時間をいつもより長くしましょう。そして、力を入れずに歯ブラシを動かすことで、歯の表面についた汚れ(プラーク)が落ちやすくなりますので、試してみてください。

鼻づまりの治療をすると口の中もきれいになるんだね！  
新鮮な空気(酸素)をたくさん吸えるようになるから、頭が痛いのも治るらしいよ



歯みがきソング♪を決めて、リズムに合わせて、みがくと楽しく、長い時間みがけるかもしれません。



寝る前の歯みがき

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だ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ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。

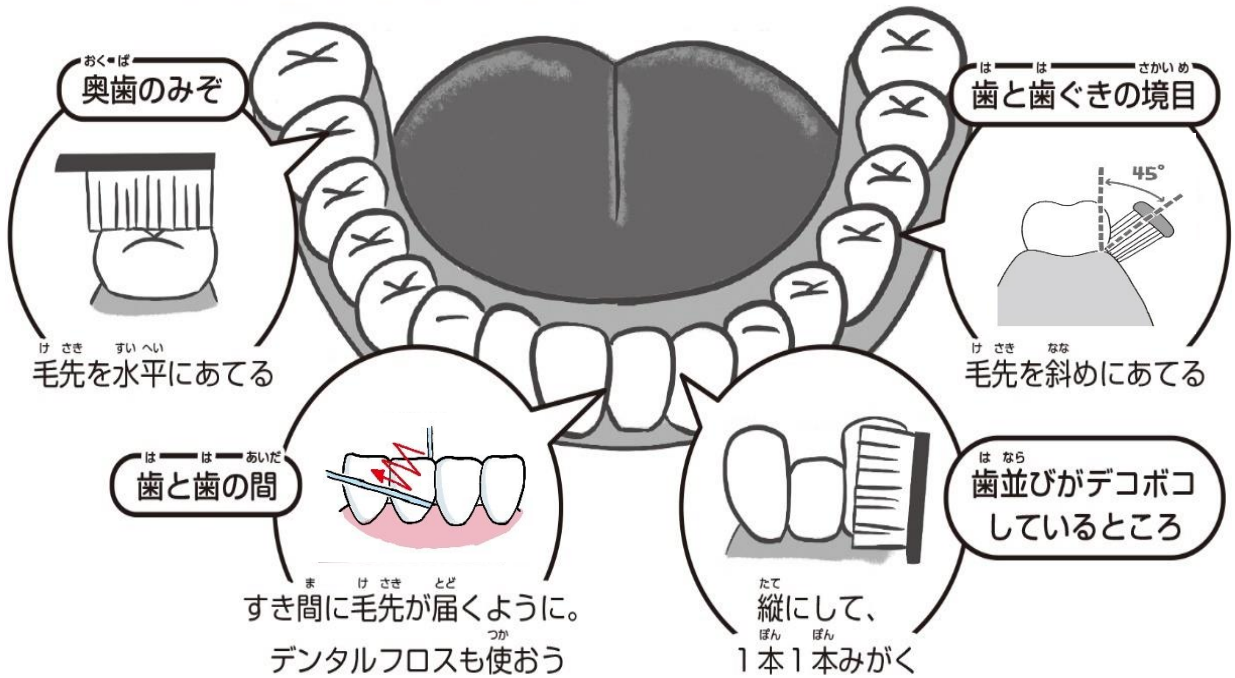
寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、こまかく振動させます。毛先をつかってみがきます。

大切なワケ

# ！みがき残しやすい場所 とみがき方



歯に **お相撲さん** が乗っている!?



朝起きた時、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。歯ぎしりをしている時、歯には自分の

体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

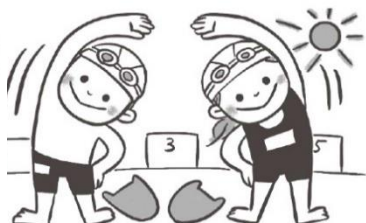
だから、歯ぎしりをしていると歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

## プール授業

ルールを守って  
事故0に



### プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

### 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

### ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

### 無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。