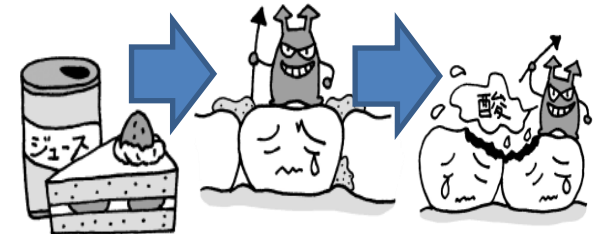


# 6月4日は「むし歯予防デー」

小学生は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生えかわる時期です。歯磨きや歯に良い生活習慣を大切にして、健康な歯を保ちましょう。

## どうしてむし歯になるのかな？

むし歯は、口の中にもともといる、ミュータンス菌によって歯が溶けてしまう病気です。ごはんやおやつを食べた後、食べ物の小さな、カスが歯と歯のあいだや奥歯に残ります。カスをエサにしてミュータンス菌が酸を作ります。ミュータンス菌が作る酸によって、かたい歯が溶かされてしまいます。1度できたむし歯は、ほうっておけばどんどん進みます。



### むし歯になると...

歯がしみたり、痛くなったりする。食べ物を噛むことができず、食べ物の栄養が体に吸収されにくくなる。



歯が痛むので歯磨きがきちんとできず、残った食べカスなどによって口が臭くなる。



食べ物が十分に噛めないために、胃や腸の調子が悪くなる。お腹が痛くなったり、気持ち悪くなったりする。



### どんな人がむし歯になりやすいの？

- ごはんやおやつをダラダラ食べている人
- 食後に歯を磨かない人
- 寝る前に歯を磨かない人

夏は、甘いスポーツ飲料水の飲みすぎにも注意が必要です！



港区立芝小学校  
校長 川原 哲郎  
養護教諭 村上 咲  
令和5年5月31日

雨の日は増えるとともに気温が上がり、汗ばむ日も多くなりました。夏本番を迎える前に、外に出て体を動かすなど少しずつ暑さに慣れておくようにしましょう。

### 定期健康診断発育測定の結果

男の子	身長 (cm)	体重 (kg)	学年	身長 (cm)	体重 (kg)	女の子
	118.7	21.3	1	116.9	20.3	
	124.4	24.7	2	123.2	23.1	
	129.1	27.2	3	130.3	26.9	
	134.9	30.5	4	138.0	34.1	
	139.6	34.8	5	141.7	34.6	
	147.7	41.2	6	149.1	41.0	

体の成長の仕方は人それぞれです。自分の体の成長をみつめ、より健康に大きくなれるよう、規則正しい生活とバランスのよい食事を心掛けましょう。

### 6月12日（月）から6月16日（金）はハンカチ週間です

保健委員が給食の時間に各教室をまわりハンカチチェックをします。

手を洗った後、濡れた手を振り回して乾かそうとしている人や、洋服で拭いている人が多くいます。せっかく洗った手がまた汚れたり、廊下が濡れたりしてしまいます。



また、休み時間や体育の後、顔や体が汗でびしょびしょのまま過ごしている人もいます。体が冷えたり体が臭くなったりする原因です。ランドセルの中に予備のタオルを入れておくといいですね。



### 【重要】保健室からのお知らせ

- 健康診断で指摘を受けた耳鼻科と眼科の疾病について、6月19日のプール開きまでに医療機関を受診し結果を提出してください。
- 6月15日（木）5年生を対象に脊柱側弯健診があります。体育着を必ず持ってきてください。