



6月に入り、じめじめとした日が多くなります。むし暑かったり、涼しかったりと気温の変化が大き
いので、体調をくずさないように心がけましょう。雨の日は、ろうかがぬれて、すべりやすくなっ
ています。晴れの日以上に気をつけて歩きましょう。また、だんだん熱くなってきています。休み時間
や体育の後には、水分補給をしっかりと外で遊ぶ時や活動するときにはぼうしをかぶりましょう。



がっ けんこうしんだん 6月の健康診断

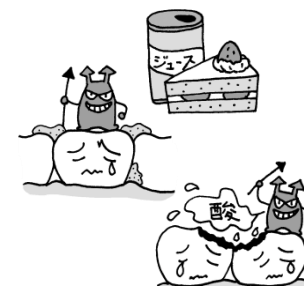
月	火	水	木	金
7 	8 	9 	10	11 耳鼻科検診(1-1、 1-2、4-1、抽出3 年)
14	15 耳鼻科検診(1-3、 4-2、4-3、抽出 6年) 	16 尿検査 2 回目 (前回未提出 者、再検査者) 	17 眼科検診(1-3、 4-3、抽出5 年) 	18 耳鼻科検診(1-4、 4-4、抽出2年、5 年)
21	22 眼科検診(1-4、4- 4、抽出6年) 	23 	24 	25

がっ か ぼ よ ほう 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
るときです。歯みがきをしっかりと、歯を大切にしましょう。

どうしてむし歯になるのかな？

むし歯は、ミュータンス菌という菌がつくる
病気です。ごはんやおやつを食べた後、食べ物
の小さなかすが歯と歯の間に残ります。その
食べかすにミュータンス菌がはたらいて「酸」
をつくり、かたい歯をとかし、穴をあけます。
1度できたむし歯は、放っておけばどんどん進
みます。



むし歯になると・・・

①歯がしみたり痛くなる。
食べ物を十分かむことが
できず、食べた物が栄養
になりにくい。



②食べ物を十分にかめない
ために、胃や腸が悪くな
る。



③むし歯がひどくなると抜
いて、入れ歯を入れるこ
とになる。



どんな人がむし歯になりやすいの？

食生活のリズムが乱れが
ちの人(いつでも、どこで
も、おやつを食べたりする)



寝る前の歯みがきをていね
いにやらない人



むし歯にならないために、あ
まいものをひかえ、よくかんで
食べるようにしましょう。ま
た、みがき残しがないように歯
をみがきましょう。

