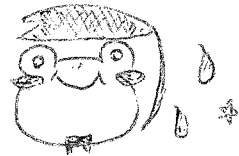


ほけんだより 6月



令和8年6月9日(火)
武蔵野市立第四小学校
校長 小泉 裕樹
養護教諭

4月から行っている定期健康診断が、今月で終了します。体が健康でなければ、何事も楽しく取り組むことができません。健康診断は、自分の体の状態を知るチャンスですので、記録が配られたら必ず自分で確認し、受診が必要な人は早めに済ませましょう。

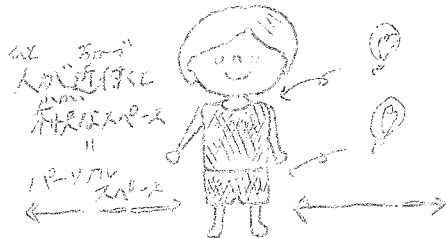
プライベートゾーンについて知ろう!!

水泳指導が始まります。友達と同じ場所で着替える機会が多くありますね。皆さんが大人になってからも知っておいてほしい大切なことですので、おうちの人と一緒に読んでみてください。

体はとても尊く、大切にすること。

- 自分の体は自分だけのもの。誰かと交換することはできないし、貸すこともできない。
- ほかの人の体も、自分の体と同じように大切なもの。

プライベートゾーンとは、守るべき・守られるべき体の場所



- 水着で隠れる部分は、自分だけの大切なところ。
- 性別は関係ない。
- 口や顔も、大切なところ。

犯罪に巻き込まれることがあります!!

① 見せない!	② 見ない!	③ 触らせない!	④ 触らない!
プライベートゾーン、無理に人に合わせてはいけません。 	着替えやトイレの様子も見てはいけません。 	自分のプライベートゾーンもふでけて触らせてはいけません。 	人の体に急に触る・抱き着くことはしてはいけません。

もしも自分や周りの人がいやなことをされたら...

① 「いやだ」と言う	② その場を離れる	③ 大人に相談する
いやなことは「いや」と伝えてあげよう。 	安全な場所へ行きましょう。 <外なら> 交番、人の多いところ <学校なら> 保健室、職員室 	知らない人にプライベートゾーンを見られるのは怖い。 友達が困るはず。

プライベートゾーンを守らせず、傷つけたりいやな気持ちになる人が、社会には残念ながらいます。自分の体も、他の人の体も大切にできる四コマめは是非読んでください。

うづもよんでね

1171

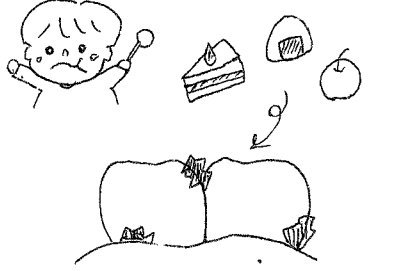



歯垢と歯石について知ろう!!

6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。皆さんは、「歯垢」「歯石」という言葉を聞いたことがありますか？どちらも、歯の汚れのことで、むし歯や歯周病の原因となるものです。

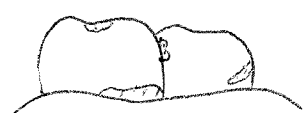



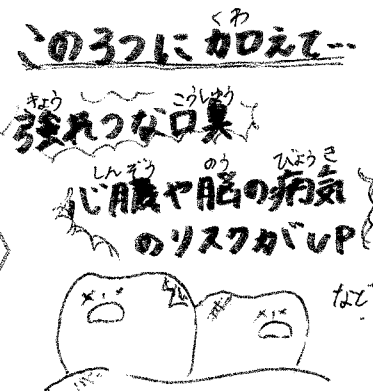
歯垢のつくり方

①歯に食べかすが付く	②歯垢がつくられる
	<p>白色や黄色っぽいネバネバ。 歯垢には、たくさん菌がいる。</p> 


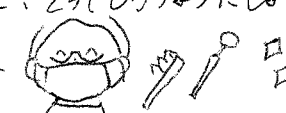


歯石のつくり方

①歯垢が固っておかれる	②歯石がつくられる
<p>毎日きちんとみがいていても、歯垢はどうしても残ってしまう。</p> 	<p>唾液の中の「カルシウム」や「リン酸」などが、歯垢をかたくして歯石をつくる。</p> 



歯垢や歯石を落とすには どうしたらいい???

<p>歯垢は...毎日の丁寧な歯みがきやフロス!</p>	<p>歯石は...歯科での定期的なクリーニング!</p>
<p>食べかすが歯垢になる前に、歯みがき、フロス、うがいをして、汚れを落としましょう。歯垢になっても、自分である程度は落とせます。</p> 	<p>歯みがきやフロスでは落とせません。歯医者さんに行き、とってもらいましょう。</p> <p>2~3か月に1回くらい</p> 

自分で行うケアのことを「セルフケア」、歯科で行ってもらうケアのことを「プロケア」といいます。セルフケアとプロケアの両輪で、大切な歯と口の健康を守るようにしましょう。



先日、歯と口の図画ポスターコンクールの作品を募集しました。作品の写真を保健室前に掲示したので、ぜひ見て下さいね。