

★つゆのきせつになりました。雨の白がつづく、晴れの白に外で元気にあそべる楽しさがわかりますね。6月4日～10日は「歯と口のけんこうしゅうかん」です。むしばになって初めて、歯のたいせつさがわかる…なんてことにならないように、しっかりと歯みがきをしましょう。(うらに歯みがきカレンダーがあります。おうちでやってみよう！)



## 歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

**Q** 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>1</b><br/>国語の授業の音読</p>  | <p><b>2</b><br/>休みの時間のボールあそび</p>  | <p><b>3</b><br/>ごはんを味わってたべること</p>  |
|--|---|---|

**A** 答えは… ゼーんぷ！

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p>発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです</p> | <p>走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です</p> | <p>よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります</p> |
|--|---|---|

★6月は、しかけんしんがあります。6月7日→2・4年と7・8組、14日→1・3年、19日→5年です。けんしんをすると、「むしばはないけれど、歯こうがたまっています。」といわれる人がいます。歯こうとは、たべかすなどがたまって細菌がかたまったもの(歯のよごれ)です。その歯こうがかたくなると歯石になります。歯こうは歯みがきをしっかりとすることでおとせます。歯こうがたまっていると言われないう、けんしんの前だけでなく、毎日、毎回しっかりと歯をみがきましょう。

### 保護者の皆様へ・・・☆水泳が始まります。アタマジラミに注意してください☆

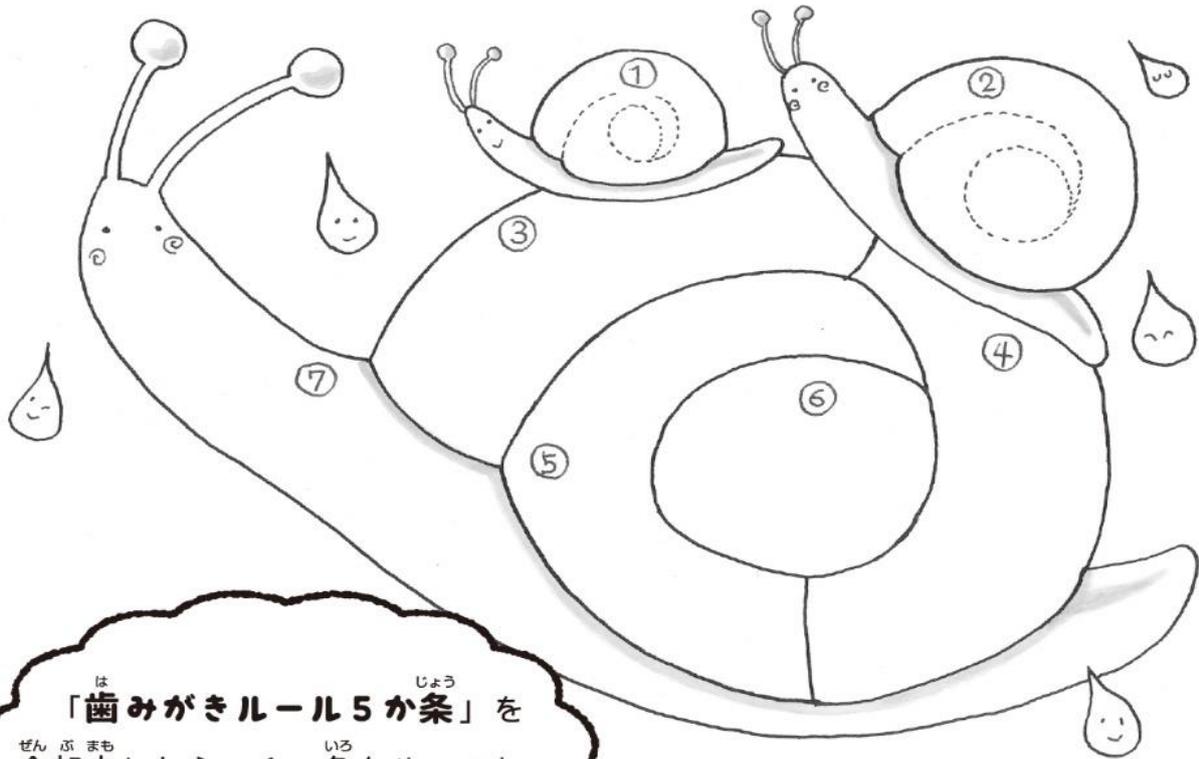
耳の後ろの髪の毛の生え際をかきわけてさがします。  
 頭じらみの卵は、ふけに似ていますが、指でしごいてもとれません。  
 ☆発見方法… 耳の後ろから、首筋にかけて毛根部1～2センチのところに灰白色(または、茶色)の卵が、ごまをふったようについています。表面だけでは気付かないので、ていねいに見てください。



☆駆虫方法… 駆虫薬スミスリンシャンプー(薬局で購入してください)で駆虫します。ただし、卵には無効なので、1個ずつ丹念に取り除きます。(取った卵は焼却すること)2週間は、毎日洗髪。寝具・タオル・帽子・くし・ブラシの共用はしないでください。  
 ☆予防… 入浴は、毎日し、洗髪はていねいに行います。洗髪後は、ドライヤー等でよく乾かしてください。髪は、なるべく短めにします。下着・寝具類は常に清潔にしてください。

きょう 今日もうまくみがけたかな？

# は 歯みがきカレンダー



は 「歯みがきルール5か条」を  
ぜんぶまも 全部守れたら、1つ色をぬってね。  
7日後にどれだけきれいな絵を  
かんせい 完成させられるかな？

## は 歯みがきルール

5か条



- 1 歯ブラシを細かく動かして、  
歯を1本1本みがく
- 2 えんぴつをにぎるように持って、  
軽い力でみがく
- 3 歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目、奥歯、  
歯並びのわるいところに注意してみがく
- 4 歯みがきが終わったあと、  
舌で歯をさわったらツルツルしている
- 5 1日3回以上 歯をみがく