



# げんきいっぱい

平成28年度 No.4



梅雨の季節になりました。梅雨は雨の日が多く、ジメジメしてむし暑い時もあるれば、少しひんやりする時もあります。天気が変わりやすいため、半そでや上着で衣服の調節をして、元気に梅雨を乗り切りましょう。

## 【6月の保健行事】

1日(水)	体重測定(小)
2日(木)	体重測定(小)
3日(金)	体重測定(小)
6日(月)	体重測定(中)
7日(火)	体重測定(中)
9日(木)	体重測定(中) 耳鼻科検診(2小低学年、1小、中学部) よい歯を育てるコンクール
15日(水)	運動器検診
16日(木)	耳鼻科検診(2小高学年、高等部)
17日(金)	運動器検診
21日(火)	運動器検診
22日(水)	運動器検診

※視力検査、聴力検査、バイタルチェックを随時実施していきます。

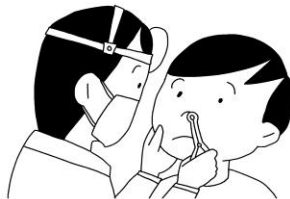
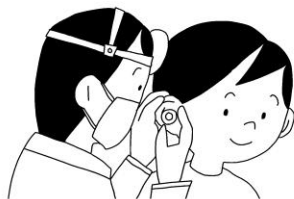
## 耳鼻いんこう科検診

耳鼻いんこう科検診では、耳と鼻、のどが健康かどうかを調べます。

耳は耳鏡を耳の穴の中に入れて、ライトで光を当てて、見えにくい耳の中の状態を調べます。

鼻は、鼻鏡を鼻の穴の中に入れて、ライトで光を当てて、見えにくい鼻の穴の中の状態を調べます。

舌圧子で舌をおさえて、のどの状態を調べます。また声を聞き、きちんと発音ができているかを調べます。



※耳鼻咽喉科保健調査の情報を学校医に伝えながら検診を行います。

該当欄に○をしていただき、家庭での様子で気になる点があれば併せてご記入下さい。

# 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！！

この機会に歯と口の健康について知り、健康を守っていきましょう。

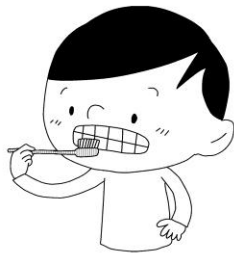
## むし歯ってどうやってできる？

口の中にはたくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。「ミュータンス菌」は、ご飯やおやつを食べた後に口の中に残った「糖分」から「酸」を作り出します。「ミュータンス菌」が作り出した「酸」によって歯がとがさされてむし歯になります。歯がしみたり、痛んだりしてご飯が食べられなかったり眠れなくなることもあります。

## 歯肉炎ってなに？

食べた後歯をみがかなかったり、しっかりとみがけていないと、口の中に残された歯垢（プラーク）が歯肉に炎症を与えます。最初は症状がないので気付かない間に進行し、歯肉が赤く腫れたり、血が出たりします。このような状態を歯肉炎といいます。

## むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように  
歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を  
規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

### ほかにも

- ・規則正しい生活をする
  - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

## よい歯を育てるコンクール

6月9日（木）に橋本市立高野口小学校で開催される「よい歯を育てるコンクール」に下記の児童（小学部）がきのかわ支援学校の代表として参加してくれます。

丸本 知衣ちゃん、 辻 ひなたちゃん、  
平野 智彩ちゃん、 金森 修平くん

