



令和3年6月3日
6月号
大阪市立弘済小中学校
分校 保健室

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色の花、アルカリ性の土だと赤色の花になるそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。憂うつな雨の日も、楽しみがあると心が少し明るくなるかもしれませんね(^^)ちなみに、私の雨の日の楽しみは、大きな水たまりを長靴で意気揚々と通ることです!



6月の健康診断スケジュール

| | | | |
|---------|-------------|--------|-------|
| 4日 (金) | 尿検査 (2次) | 午前中 | 該当者のみ |
| | 内科検診 (プール前) | 13:40~ | 全員 |
| 10日 (木) | 眼科検診 | 14:00~ | 全員 |
| 30日 (水) | 歯科検診 | 13:40~ | 全員 |



6月10日の眼科検診は
視力検査の結果をもとに
眼科の先生に診てもらいます!



視力検査の結果の
ABCDってどういう意味?



自分の視力は昨年と比べてどうでしたか? 視力についてわからな
いことがあれば、休み時間を利用して相談してくださいね(^^)

| | | |
|---|---------|---------------------------|
| A | 1.0 以上 | 学校の生活をするのに、十分な視力です |
| B | 0.7~0.9 | 学校の生活で、たまに困ることがあります |
| C | 0.3~0.6 | 教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります |
| D | 0.2 以下 | 教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です |

6月4日～10日は歯と口の健康習慣



むし歯菌を
よく知ろう！

生息場所: 生物の口の中

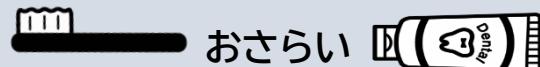
増え方:

むし歯菌は糖を栄養にネババしたものを作り出します。ネババしているから、むし歯菌ごと歯にくっつく！このネババとむし歯菌のかたまりが「歯垢」です。歯垢の中のむし歯菌は働き者で有名。せっせと「酸」を作り出します。酸は歯の表面を溶かし、放っておくと、歯に穴があき、「むし歯」のいっちょあがり！



弱点(ライバル):

食事が終わった口の中は糖がいっぱい、むし歯菌は大喜び！ところがその糖をどんどん洗い流してしまう、強力なライバルが出現！！糖どころか、むし歯菌も流されていきます。そのライバルの正体は「だ液」です！酸を出して歯を溶かそうとするむし歯菌を、だ液がブロック！少し溶けたら大丈夫。だ液の中のカルシウムが歯の表面にくっついて、溶けた部分を修復してくれます。そんなだ液はよく噛むことでたくさん出るよ！



おさらい 食事の後の口の中は、糖でいっぱい！

むし歯菌を増やさないために

①「食べたら磨く」

特に、寝る前の歯みがきは歯垢をしっかり取り除こう！

②「食事はよく噛んで食べる」

だ液パワーでむし歯菌をやっつけろ！

チャレンジ



こうぶつ
好物:

たものふく とう
食べ物に含まれる「糖」。

もちろん砂糖のような甘

い糖が大好き！でも、ご

はんやポテトチップスな

どの炭水化物も、口の中

で「糖」に変わるので、や

っぱり好き！

「オレたち糖があればどんとん増えるぜ！」

かづどうじかん
おもな活動時間:

しょくじあとくちなか
食事の後すぐの口の中は

たからやましょくじかいすう
宝の山！食事の回数が

おおひとたんすいこう
多い人やダラダラ食べる

ひとさいこうね
人最高！！また、寝てい

るときの口の中はだ液が

減るから、歯みがきせず

ねひとくちなか
に寝た人の口の中はまさ

てんごく
に天国！

は
歯と口の
健康調査
けんこうしうかん
は
歯みがき
カレンダ

あさひるよる
朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう

