

ほけんがより 6月

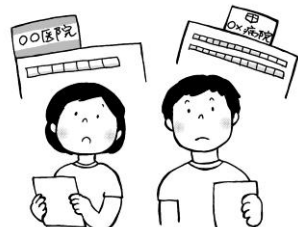
令和8年5月29日
忠岡小学校 保健室



6月になりました。5月の半ばから雨の日が多くなっています。ランドセルに替えの靴下を入れておいていただくと助かります。5日と12日には歯科検診があります。検診結果に受診をすすめる内容がありましたら、早めに受診されることをおすすめします。暑い日も増えてきます。水筒を忘れないように声かけをお願いします。

6月の予定

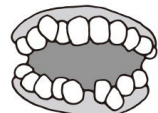
- 1日(月) 眼科検診(2・4・5年生)
- 3日(水) 心臓2次検診(対象者)
- 4日(木) 歯科検診(1・3・6年生)
- 10日(水) 尿検査2次もれ(対象者)
- 11日(木) 眼科検診(2・4・5年生)



今月で、健康診断が終わります。各検診・検査でより詳しい検査や受診をすすめられたお子様は、早めにかかりつけ医や専門医にご相談いただければと思います。受診されましたら、受診結果のお知らせを学校までお願いします。

大人の歯を きれいに生やすコツ

小 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。



ふるい歯ブラシ、 どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



プールの前の日に チェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



食中毒予防の心得

ご家庭でできる



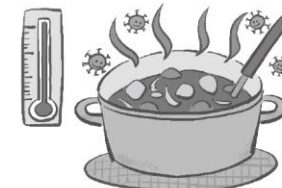
帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる

ほけんだより



令和8年5月 29日

ただおかしやうがっこう
忠岡小学校 ほけんしつ

がつ ほけんもくひやう ば
6月の保健目標「むし歯をふせごう」



からだ

体を



暑さに慣らそう



けん こう しん だん
健康診断
う お
受けて終わり
じゃ
もったいない!

じゆ しん
受診のおすすめ
をもらったら ✨
そき ちりやう
早期治療の
チャンス

き
気になるところが
み
見つかったら ✨
せいかつ みなお
生活を見直す
チャンス

けつ か
結果がバッチリ
だった人は ✨
じぶん
自分の
よいとこに
きづける
チャンス

歯みがきが大切な理由



「歯みがきしなさい!」と言われると、「あ〜あ、また言われちゃった」
「めんどくさいなあ」という気持ちになっていませんか?

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ〜いことになってしまうかも?!
むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものやかたいもの
をかんで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯がすすんでしまっているのです。

歯周病も危険です。気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちてしまう
原因になります。

健康で過ごせる「あたりまえの毎日」のために、きちんと歯みがきしましょう!

は くち けん こう まも
歯や口の健康を守るのは **チーム戦**

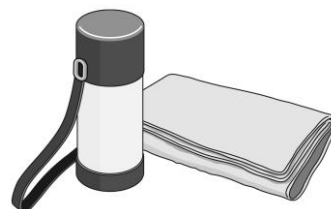
メンバー①
歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが
口腔ケアの基本です。

メンバー③
歯医者さん
予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。

メンバー②
だ液
よく噛むことで分泌される
だ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー④
免疫力
正しい生活習慣で細菌に負
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさん
がむし歯や歯周病にな
らないために戦っていま
す。でも、どこかが崩れ
ると戦う力がダウンして
しまいます。みなさんの
チームはしっか
り活躍できてい
ますか?



5月の中ごろから、むし暑い日が多くなってきました。運動場で
も、顔を赤くさせて汗をかいてあそんでいる人を見かけます。
外であそぶ時は、ぼうしをかぶるようにしましょう。
外であそんだあとは、しっかり水分ほきゆうをしましょう。時間によ
うをもって、汗をふいてお茶を飲んでから、授業をはじめられるよう
にできたらいいですね。顔が暑いときは、水道で顔をあらうのもおススメです。今の時期から
少しずつ暑さになれておくことが、熱中症予防には大切です。ぼうし、お茶、汗をふくタオルな
どを持ってくるようにしましょう。