

ほけんだより 6月

今月の保健目標

歯を大切にしよう

4月から始まった健康診断が少しずつ終わり、全ての健診が終わった学年も出てきました。健診後、受診が必要と思われる人にはおたよりを出していますので、受け取った人は病院に行って治療・相談をしてきましょう。また、受診後はその結果が書かれたおたよりを学校に持ってきてください。保護者の方も、お子さまの健診結果をご確認いただき、早めの受診をお願いします。

自分の歯を大切にしよう

よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果
でむし菌の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット！
- ・ あごを動かす刺激
で脳も活性化



きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきははじめとするむし菌・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

5月から6月にかけて歯科検診がありました。検診の結果では、虫歯があった人や歯垢・歯石があった人もいました。虫歯や歯石は自分の力だけでは治すことが難しいので、受診のお知らせをくられた人は、おうちの人に必ず見せて、歯医者さんへ行くようにしましょう。歯垢は、歯の表面に付いている汚れなので、毎日の歯みがきできれいにすることができます。また、自分では上手にみがけていると思っていても、奥歯や歯ぐきとのさかいめ、歯と歯の間、歯が重なっているところなどは、みがき残しが多いです。この4つの場所もしっかりとみがいて、自分の歯をきれいにしましょう。上手にみがけているか、おうちの人に見てもらおうといいですね。

おぼえよう！

歯のみがき残しやすいところ

☑ 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



☑ 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



☑ 歯と歯の間



☑ 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし菌のたまり)が残りがちです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていてねにみがくようにしてくださいね。



ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防

ほんかくてき なつ

まえ

あつ

き

からだ

本格的な夏になる前に、暑さに負けない体をつくろう！

からだ

あつ

な

ねっちゅうしょう

体が暑さに慣れておくと、熱中症になりにくい？

暑熱順化



からだ あつ な

しよねつじゅんか

きおん

たか

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。気温がそれほど高くなくても、

からだ あつ な

ねっちゅうしょう

体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなります。

～「暑熱順化」の効果～

からだ ねつ に

ねっちゅうしょう

・ 体から熱を逃がしやすくなり、熱中症になりにくくなる

あせ て

あせ

あせ

あせ

・ 汗が出やすくなり、サラサラの汗になる（ベタベタの汗はよくない汗）

ほんかくてき あつ

まえ

かる

あせ

うんどう

にゅうよく

あせ

からだ

あつ

な

ねっちゅうしょう

ねっちゅうしょう

本格的に暑くなる前に、軽く汗をかく運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣れさせておくと熱中症に

なりにくくなります。「暑熱順化」するには、

しよねつじゅんか

すうじつ

しゅうかん

いま

そと

で

あそ

り、シャワーだけではなくお風呂に入ったりして、汗をかける体にしておきましょう。また、熱中症予防のために

ふろ

はい

あせ

からだ

ねっちゅうしょう

よぼう

また、

熱中症

予防

のため

に

は、

こまめ

な水分補給が大切です。のどがかわかないと思って水分をとらないでいると、熱中症になってしま

すいぶんほきゅう

たいせつ

のど

が

かわ

ない

と思

って

水分

をと

らな

いで

いる

と、

熱中

症になってしま

います。

のど

が

かわ

いて

い

なく

ても、

休み

時間

ごと

に、

こま

めに

水分

をとるようにしましょう。

梅雨時も健康で過ごすために

しよくちゅうどく

ちゅう

い

食中毒に注意



よぼう きほん てあら

予防の基本は手洗い。食事の前

には石けんをつけ泡立てて洗

い、清潔なタオルでふく。

ねっちゅうしょう

ちゅう

い

熱中症に注意



しつど たか つ ゆどき

湿度の高い梅雨時は要注意。体

育館で運動をするときには窓や

扉は開け、無理はしない。

じこ

ちゅう

い

事故やケガに注意



かさ しかい わる

傘で視界が悪くなりがち。歩きス

マホは絶対に NG。足下が滑りや

すくなっているのを気をつける。

【保護者の方へ】

6月に入り、熱中症とみられる頭痛や体調不良で来室する児童が増えてきています。来室する児童の中には、喉が渴かないので朝から水分を摂っていなかったり、水分不足や暑さに慣れていないことで、暑くてもまったく汗が出ず体温が上がったりしてしまうお子さまもみられます。学校でも、クーラーを使用したり、こまめな水分補給を呼びかけたりしていますが、ご家庭でもこまめに（喉が渴いていなくても、休み時間ごとに）水分補給するように声掛けをお願いします。また、学校の水道や冷水器で水分補給もできますが、いつでも、どこでも水分補給ができるように水筒のご準備や、規則正しい生活ができるようにご協力をお願いします。