

ほけんだより



令和7年6月9日
鳥屋小学校 保健室
☆おうちの人とよんでね

にっちゅう きおん たか む あつ きせつ
日中の気温が高くなり、蒸し暑い季節になってきました。そろそろ梅雨入りしそうですね。

すいぶん ほきゅう こころ からだ あつ すこ な
こまめな水分補給を心がけ、体を暑さに少しずつ慣らしながら、元気に過ごしていきましょう。

6月の保健行事



10日(火) はついくそくてい ほけん しどう
12日(木) 発育測定・保健指導(1・2年)
13日(金) 発育測定・保健指導(5・6年)
13日(金) 発育測定・保健指導(3・4年)

保護者の方へのお願い

◆『歯みがきチェック（家庭での染め出し）』について（6月13日～22日）

期間中に一度、自宅で歯の染め出しを行い、自分の歯みがきについてふりかえる取組です。詳細のお知らせは13日に配布します。

ぜひお子様と一緒に取り組み、みがき残しがどこにあるのかを知ったり、みがき方のコツなどを教えてあげたりしていただけたらと思います。家族からのコメント欄もありますので、最後に一言、記入をお願いいたします。



◆健康診断未受検への対応について

学校での健康診断を欠席、早退等で受けることができなかったお子様は、今後、学校医さんの病院で受検していただくことになります。受検時に必要な書類は、“7月上旬”に配布する予定です。6月中に受検を希望される場合は、養護教諭までご連絡ください。



すいえいがくしゅう あんぜん おこな

水泳学習を安全に行うために大切なこと

たいせつ



たっぷりねむる



あさ
朝ごはんを
た
しっかり食べる



みしか き
つめは短く切る



じゅん び うんどう
準備運動を
しっかりする



たいちよう
体調がすぐれない時は、
むり
無理をしない

し
歯か
科けん
検しん
診

の

けっ
果か
果

むし歯があつた人は、56人（全校の24%）でした。全校でみると、昨年より8%少ない結果でした。

乳歯（子どもの歯）のむし歯は、次に生えてくる永久歯（大人の歯）がむし歯になる可能性を高めると言われています。

永久歯のむし歯も自然に治ることはなく、失うと二度と生えてきません。むし歯があつた人は、すぐに治しましょう。

今週の保健指導や歯みがきチェックの取組を通して、自分の歯を大切にしようとする気持ちが高まるといいですね。

学年	1年生	2年生	3年生
円グラフ			
むし歯があつた人	23%（7人/30人中）	24%（9人/38人中）	18%（9人/50人中）

学年	4年生	5年生	6年生
円グラフ			
むし歯があつた人	40%（14人/35人中）	31%（11人/36人中）	12%（6人/49人中）

歯の健康は、いろいろなことに影響をあたえる



勉強やスポーツにも
影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも
影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも
影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください