

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
高岡市立千鳥丘小学校  
保健室

梅雨の季節になり、雨やくもりの天気が続くやすい6月。肌寒い日があったり、じめじめとむし暑い日があったりと、日によって気温にも大きな差があります。その日、そのときに合わせて服さうで調節したり、こまめに水分補給をしたりするなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

## 6月の保健目標

☆歯と歯ぐきを大切にしよう



## 6月の保健行事

12日(月)～16(金)：健康ファミリー週間

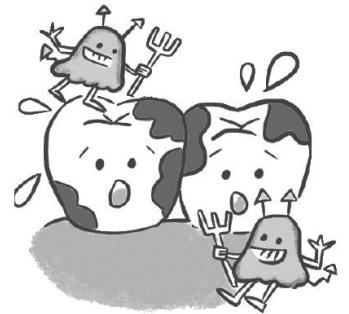
## 〈歯と口の健康について考えよう〉

6/4～6/10 歯と口の衛生週間  
「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

## 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



## ほう 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖분을エサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。  
ひどくなると歯が抜けることも。

【要注意】こんな人はむし歯や歯ぐきの病気になりやすい！！

<p>あまいものをよく食べる</p>	<p>食べものをよくかんでいない</p>	<p>時間を決めずにだらだらと食べることが多い</p>	<p>歯みがきをしないでねてしまう</p>
--------------------	----------------------	-----------------------------	-----------------------

6月中に、全学年で歯と口の健康に関する学習と歯みがきチェック(カラーテスターによる歯の汚れ調べ)を実施します。

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは、毎日せんたくしてあるきれいなものを身につける。



普段着だけでなく、体操服も毎日せんたくする。



お風呂やシャワーでからだやかみの毛をしっかりと洗う。

水泳学習が始まります

6月20日はプール開きです

●準備はOK？

- 治療が必要だと言われた耳や鼻、目の病気や治療は終わっていますか？
- 爪は切っていますか？（足の爪も短く切りましょう。）
- 耳掃除はしていますか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 前の日はよく眠れましたか？



●こんな人はプールに入るのは控えましょう

- 頭が痛い     おなかが痛い     げりをしている
- のどがいたい     目がかゆい、目やにがひどい
- 皮ふにうつる病気がある

水筒のお茶、足りていますか？

昼間、急に暑くなると「午前中のうちにお茶がなくなった！」という人もいます。暑くなりそうな日や体育がある日は、大きめの水筒をもってくると安心です。また、学校の水道水は点検されているので、飲むこともできます。



お家の方へ

○ 健康ファミリー週間について

本校では、子供たちのよりよい生活習慣の定着を図ることを目的として、年に2回「健康ファミリー週間」を実施しています。第1回目を6月12日（月）～16日（金）に実施します。詳細については、後日お知らせします。ご協力をよろしくお願いいたします。

○ 歯科健診の結果から

歯科健診の結果、治療が必要なむし歯が見つかった児童は、全校で35名（16.3%）いました。歯科健診の翌日、全員に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付しました。結果をご覧になり、受診が必要な人は、早めに治療を受けられるようお願いいたします。

