

ほけんだより 6月

おうちの人と一緒に
読んでください
令和4年5月31日
南長崎小学校 保健室

ジメジメとした日も多くなり、過ごしにくい季節になってきました。梅雨時期になると、運動場で遊べない日も続き、室内でのケガが増えてきます。階段は特に滑りやすくなります。教室や図書室での過ごし方をもう一度振り返り、ケガに気をつけて過ごしましょう。



6月の保健目標は「むし歯や歯ぐきの病気を知らう」です。6月4日(土)～6月10日(金)は歯と口の健康週間です。期間中の6月9日(木)には歯科健診も予定しています。

むし歯は治療をしないと治らない病気です。今年度の歯科健診で、むし歯があった人は必ず歯医者さんでみてもらうようにしましょう。

その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
いって、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている

だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。

うらもあります

暑さに備えた体づくりをしよう

くもりや雨の日が多い梅雨時期にも、熱中症には注意が必要です。特に梅雨の晴れた日やジメジメとした暑い日は、まだ体が暑さに慣れていないため、体に熱がこもっていても、上手に汗をかくことができずに熱中症になりやすくなります。

熱中症にならないようにするために、毎日の生活リズムを整えて暑さに負けない強い体をつくりましょう。また、冷房の効いた部屋にこもるのもあまりよくないです。晴れている日は外で遊び、体を少しずつ暑さに慣れさせ、本格的な暑さが始まる前に予防する習慣を身につけましょう。

だんだんと日差しが強くなってきます。お茶と帽子を忘れずに持ってくるようにしましょう。



こまめな水分補給を忘れずに

おうちの方へ

6月からフッ化物洗口を始めます。1年生は同意書を配付しますので、ご確認ください。2～6年生は前年度に全家庭より同意書をいただいていますので、その内容で継続させていただきます。年度途中での中止や再開については随時受け付けております。変更されたい場合は、いつでもお申し出ください。

6月の行事予定



安全に気をつけながら、実施していきます。

今年度の検診は歯科健診をもって、全て終了となります。なお、繰り返しになりますが、学校での検査はあくまでも「疑い」を発見するものです。病院との結果に誤差が生じる場合もあります。あらかじめご了承ください。

1日(水)	耳鼻科検診(1・3・5年)
2日(木)	尿検査③(最終)
9日(木)	歯科健診(全学年)