

ほけんだより 6月号

気温も湿度も上がり、汗ばむ時期になってきました。衣服での体温調節をして、こまめに水分補給を行い、熱中症に気を付けましょう。また、梅雨が近づき、室内で過ごすことが多くなります。教室や廊下でのルールを振り返り、けがをしないよう安全に生活しましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



「学校での取り組み」

1. 歯・口の健康に関する図画・ポスターのコンクールへの応募
2. 歯・口の健康啓発標語コンクールへの応募
3. 「歯みがき体操」のタブレット視聴での歯みがき指導
(5月29日～6月3日)
4. 各クラス担任による歯科指導の実施
(6月4日～14日)
5. 家庭にて「歯みがきテスト(歯垢染め出し)」の実施
(6月4日～9日)

保護者の方も、お子さんの口腔内の観察をお願いします！



【保護者の方へ】

6月の健康診断 予定

- 3日(月) 眼科検診 全学年
- 尿二次検査 該当者
- 4日(火) 内科検診 2年生、6年生男子
- 5日(水) 色覚検査申込書締切
1・4年生希望者
- 6日(火) 耳鼻科検診 全学年
- 12日(水) 内科検診 3・4・5年生、なのはな
- 18日(火) 内科検診 1年生、6年生女子
- 20日(木) 歯科健診 4・5・6年生
- 24日(月) 色覚検査 4年生希望者
- 25日(火) 色覚検査 1年生希望者
- 26日(水) 色覚検査 1年生希望者
- 27日(木) 歯科健診 1・2・3年生、なのはな

歯科健診の結果、治療や相談、経過観察が必要と判断された児童に、お手紙を配付します。「歯・口腔の健康観察のすすめ」→家庭での経過観察「歯・口の健康診断結果のお知らせ」→医療機関での受診が必要になります。むし歯は口腔環境を悪化させるだけでなく、食生活にも影響します。お子さまの健康のために、ぜひ早期の受診をお願いいたします。

歯ブラシのお手入れはしていますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。

② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立て保管するのもポイント。

③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

歯のクイズ王 決定戦



とくてん けいさん 得点を計算しよう！ * 1問10点です

全問正解で 歯のクイズ王!

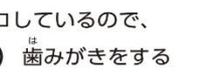


これから毎日歯みがきをして 健康な歯を守ってください

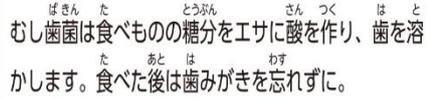
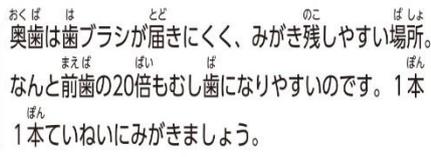
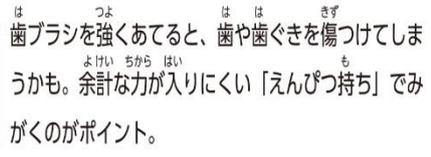
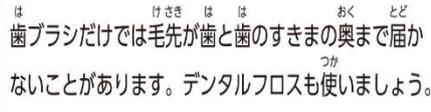
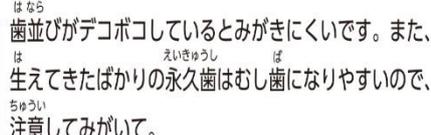
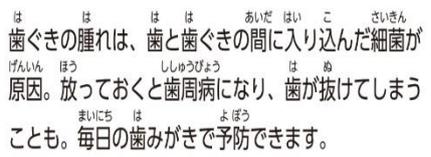
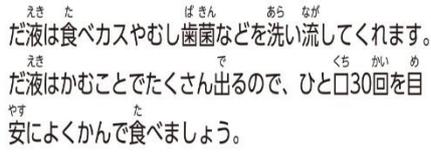
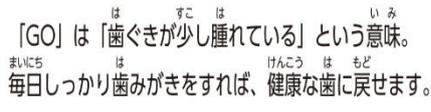
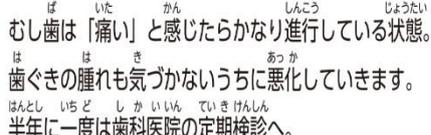
間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい 
- 2 (奥歯・前歯) は特に みがき残しやすい場所である 
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる 
- 4 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいたい) 落とせる 
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする 
- 6 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく 
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、 歯が (抜ける・生えてくる) ことがある 
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう 
- 9 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す 
- 10 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く 

答え

- 1 食べた後 むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。 
- 2 奥歯 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本でいいにみがきましょう。 
- 3 弱い力で 歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。 
- 4 だいたい 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。 
- 5 注意して 歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。 
- 6 細菌 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。 
- 7 抜ける 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。 
- 8 よくかんで だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。 
- 9 病気のサイン 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。 
- 10 痛くなくても むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。 

クイズ

歯の生え変わりは6才ごろから始まります。子供の歯(乳歯)に問題があると、その後^{あと}に生えてくる大人の歯(永久歯)に影響することもあります。毎日の歯みがき習慣・食習慣を見直して、健康な歯と口を目指しましょう！

その1

むし歯の菌のエサになるものは何？

その2

乳歯の数と、永久歯の数の差は何本？

その3

歯と口の健康に悪いのはどっち？
口呼吸/鼻呼吸

その4

歯ブラシは大きく動かして強い力で磨く
○/×

その4: × (小刻みに動かす)

その3: 口呼吸 (だ液が出にくくなる)

その2: 2本

その1: 歯

正解



じき ねっちゅうしょう ちゅうい
これからの時期は熱中症に注意！！

ねっちゅうしょう 熱中症とは

気温・湿度・高^{たか}い環境により、身体^{からだ}の体温^{たいおん}を調節できなくなることで、身体の中に熱がたまり、頭痛や吐き気などの様々な症状^{しやうじやう}が現れます。重症になると意識がなくなってしまうます。

こんなときに起こりやすい



- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い



- 体内の水分が足りていない
- 体内の栄養が足りていない
- 寝不足
- 体調不良



- 激しい運動
- なれていない運動
- 長時間の外での活動
- 水分をとっていない

ねっちゅうしょう
熱中症にならないために



むり無理しない!

①その日の環境や体調によって
運動の強さを調節する



はじめは軽い運動から!

④少しずつ暑さに慣れる



②のどが渴いていなくても、
こまめに水分・塩分をとる



食べる・動く・休む!

⑤日頃から体調管理をする



③暑さを避ける



空気をよく通すもの!

ぼうしで直射日光をブロック!

⑥服装を工夫する



夏はマスクを着けることで熱中症が起こりやすくなります!

★屋外で、人との距離を2m以上離して、マスクを外す

★マスクをつけているときは、激しい運動はひかえる

体調が「いつもと違う」と感じたら、すぐにまわりの人に知らせ早めに処置をとりましょう。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001ei44-att/2r9852000001ei82.pdf>

https://www.mext.go.jp/content/210528-mxt_kyousei01-000015427_02.pdf

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>