

保健だより 6月



玉川小学校
令和7年6月号

雨の季節がやってきました。晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあったりと、気温の変化が大きく、体調をくずしやすい季節でもあります。生活リズムをととのえて、健康に過ごしましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

◆ 6月の保健行事 ◆

- * 10日(火): 体重測定(1年生)
- * 12日(木): 歯科検診(1・3・5年生)
- * 13日(金): 体重測定(2年生)
尿検査二次(対象者)
- * 17日(火): 体重測定(4年生)
- * 19日(木): 歯科検診(2・4・6年生、5.6組)
- * 20日(金): 体重測定(3年生)
- * 23日(月): 眼科検診(1年生・抽出者)
- * 25日(火): 体重測定(6年生)
- * 26日(木): 耳鼻咽喉科検診(1年生)
- * 30日(月): 体重測定・歯みがき教室(5年生)

体重測定

⇒体着服をもってきてね。

歯科検診

⇒朝、しっかりと歯みがきをしてきてね。

耳鼻咽喉科検診

⇒耳鼻うじをしてきてね。
鼻をかねておいてね。

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖分（あまい物）をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。食べたらずぐに歯みがきをすることが大切です。

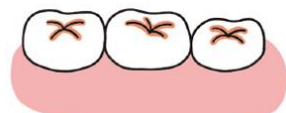
むし歯のほかに、歯肉炎にも注意が必要です。歯肉炎は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯肉炎になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。歯肉炎を予防するためにも、毎日ていねいに歯をみがきましょう。

みがきのこしが 起きやすい場所

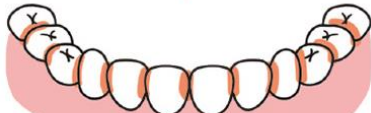
歯の高さが違うところ



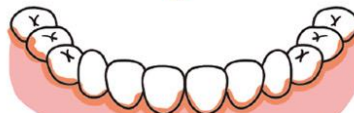
奥歯のみぞ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目

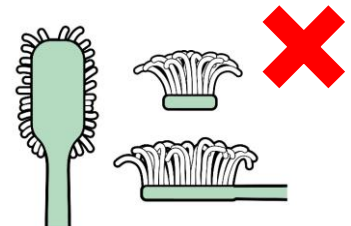


歯のうら側



● よい歯みがきは、よい道具から！

きちんと歯みがきができるように、歯ブラシの状態もチェックしましょう。歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取りかえましょうね。



……… おうちの方へ ～歯と口の治療はお早めに～ ……



歯科検診後に、全ての児童に結果のお知らせを配付しています。「現在、口の中に問題はありません。」以外の部分に○印がついている場合は、早めに歯医者さんに受診して治療や指導を受けてください。特に、生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいので注意が必要です。