

ほけんだより 6月

令和8年6月1日
石仏小学校 保健室



5月15日(金) 5・6年生に歯科衛生士さんによるブラッシング指導がありました。「15分間という短い時間でしたが、みなさんしっかりみがいてくれていました。」と歯科衛生士さんにほめていただきましたよ。

1～4年生は「はみがきうたイ～ハ～」の動画を見ながら歯みがきをして、歯科健診ではピカピカの歯をみてもらいました。

みんなが歯を大切に、定期的に歯医者さんに行く人が増えたので、おし歯予防への関心は高まっています。しかし、最近、『あまり噛まずに食べる』『ポカン口』といったトラブルが、新しい問題になっています。

お口は「食べる」「話す」「呼吸する」といった重要な役割があります。チェックしてみよう！

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



- ☐ 1口30回かんでゴックンしているか
- ☐ 口を閉じたまま、モグモグできているか
- ☐ 鼻呼吸ができているか(ポカンと口があいていないか)
- ☐ 姿勢は悪くないか



健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どうちがう？

健康な歯肉	色	状態	出血
	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉	赤っぽい 赤紫色	はれて ブヨブヨしている	ある

はみがきのあとは、鏡で口の中を見てみてね！



夏がくるぞ！



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給

その清涼飲料水に入っている砂糖の量は…？



熱中症対策にこまめな水分補給をしましょう！

しかし、水分補給をスポーツドリンクに頼りすぎることは要注意です。お砂糖や塩分の量が多いので、たくさん汗をかく運動をしているときに飲むようにしましょう。

また、清涼飲料水は前歯をむし歯にさせやすいので、1日中ドラドラ飲み続けることはやめましょう。

保護者の方へ

- 健康診断の結果のお知らせは、所見があった人に配布しています。(歯科健診のみ全員に配布) 受診勧告の場合は、すみやかに病院を受診し、報告書を提出してください。
- 6月中に『歯のふしぎ』の冊子と、保健委員会による『はみがきチャレンジカード』をお配りします。チャレンジカードは参加自由です。ご家庭で全部に○がついたら保健室前に提出してください。
- 水分を多めに持たせるようにしてください。未開封のペットボトルをロッカーに入れておくのをおすすめします(記名を忘れずに) 保健室でペットボトルをもらった人は、新しいものをすみやかに返却してください。

