

ほけんだより 6月



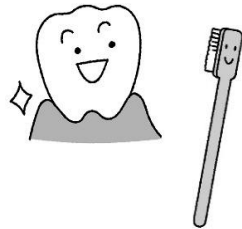
令和8年6月1日 高三小 保健室

じめじめとした梅雨の季節になります。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、清潔なハンカチで汗を拭くなどして、元気に過ごしましょう。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、歯と口の健康についての知識を増やし、もっと良い歯、もっと健康なお口を目指しましょう。

6月の保健目標 歯や口の中に関心をもとう

●6月の保健行事●

- 6月16日(火) 歯科検診(1年・2年・3年・つくし学級)
- 23日(火) 歯科検診(4年・5年・6年・たかね学級)
- 24日(水) 耳鼻科検診(1年・6年)



あなたの歯肉は健康ですか？



健康な歯肉は薄いピンク色で引き締まっていますが、歯周病(歯肉炎や歯周炎)になると、歯肉は赤く腫れて丸みを帯び、歯みがきなどの刺激で出血しやすくなります。進行すると、歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯槽骨という歯肉の中にある骨が溶けて、歯が抜けてしまうこともあります。

歯周病の原因は歯垢であり、この中に歯周病を引き起こす細菌が多く存在しています。そのため、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、細かく動かしながら丁寧に歯垢を落とすことが、歯周病の予防や悪化防止のポイントになります。



毛先を当てて
かるから
軽い力で
こまごまに！

よくかんで食べよう！

食事のとき、よくかんでゆっくり味わうと、こんないいことがあります。

- ◆だ液がたくさん出る→口の中をきれいに洗い流す、消化を助ける、むし歯・歯周病・がんを予防する
- ◆あごの骨や口のまわりの筋肉が発達する→歯ならびがよくなる、発音がよくなる、表情が豊かになる
- ◆脳の働きが活発になる
- ◆食べすぎをおさえて肥満を防ぐ
- ◆味がよくわかり、味覚が発達する



よくかむと
いいこと
いっぱい！

梅雨時の注意

雨が多くてジメジメとした梅雨。この時期には次のようなことに注意が必要です。

- けがに注意**: カサでまわりが見えにくかったり、足もとがすべりやすくなったりします。
- 食中毒に注意**: 気温が上がり、湿度も高くなってくるので、食中毒を起こす細菌が増えやすい環境になります。
- 体調不良に注意**: からだのだるさや頭痛、気分の落ちこみなどが見られたり、急な暑さからからだがついていけず熱中症になったりすることもあります。



◎水泳学習がはじまります◎

いよいよ水泳学習がはじまりますが、安全に楽しく行えるよう、みなさんに注意してもらいたいことがあります。



- | 【水泳学習の前】 | 【水泳学習の時】 | 【水泳学習の後】 |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○睡眠を十分にとる ○朝ごはんを抜かない ○手足のつめを切る ○朝、体調をチェックする(体調が悪い時はプールには入らない) | <ul style="list-style-type: none"> ○準備運動をしっかり行う ○入る前にシャワーを浴びて汚れを落とす ○先生の話をよく聞き、約束を守る(ふざけない、飛びこまない、など) | <ul style="list-style-type: none"> ○シャワーで全身をよく洗い流し、うがいもする ○タオルでからだや髪の毛の水気をしっかりふきとる(友だちとタオルの貸し借りをしない！) |

～保護者の方へ～

今年度も水泳学習が始まります。水泳学習の前にお子様の健康状態を確認してください。また、以下のような症状がある場合には水泳学習に参加できない場合があります。必ず医師とご相談の上、参加していただきますようお願いいたします。

- 眼科系・・・結膜、角膜の炎症性疾患等
- 耳鼻科系・・・中耳炎、外耳炎、その他の異常
- 内科系・・・心臓疾患、腎臓疾患等
- 皮膚科系・・・アトピー、湿疹等
- 神経系・・・てんかん等
- その他・・・頭ジラミ、ぎょう虫等(駆除を要する)