



令和7年度
八木が谷北小学校
ほけんしつ

4月から、休み時間にけがをした1年生と一緒に保健室に来てくれる6年生の姿があります。
おかげでけがをした状況もよく分かり、とても助かっています。これから梅雨入りし、廊下がとても滑りやすくなりますので、廊下は歩いてけがをしないように気をつけていきましょう。

6月の保健目標
・歯を大切にしよう
・つゆ時の健康に気をつけよう



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください



高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

毎日の歯みがきを

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり
歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目（歯ぐきの境目）の歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



目をこすったらいけないのはなぜ？

目がかゆいときや目にゴミが入ったとき、目をこすってしまっているか？それが意外と目にとって大きなダメージになっています。こすると目の表面にある、目を守るバリアのような役割の角膜に傷が付きやすくなります。ひどい場合は目が開けられないほど痛くなることも。また、表面の傷口から細菌などが入り、感染症を起こす可能性もあります。



目にゴミが入った目がかゆくなったときは？



水で濡らしたタオルを目に当てて冷やす

洗眼液などで目を洗う



原因によってはそれでも良くならない場合も。心配なときは眼科でみてもらいましょう。

歯みがきの後のうがいは何回？

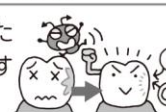
歯みがきの後のうがいの回数は、少なくとも1回です。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。



5月末から、保健委員会が給食後に歯みがきをした人にスタンプを押し、パーフェクトの人には景品がもらえるという取り組みをしています。ほとんどの人が参加して歯をきれいにしています。

保護者の方へ

健康診断の結果のお知らせは、歯科検診・視力検査・発育測定の結果は全員に、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、尿検査、聴力検査は異常がある場合のみの配付になります。心電図検査の結果はこれからですが、異常がある場合のみの配付になります。受診を勧められた方は、早めの受診をお願いします。受診したら「受診報告書」を担任にご提出ください。

プールでの学習が始まります。事故や感染症予防のため、ご家庭でプールカードを使用しながら朝の丁寧な健康観察をよろしくお願いします。