

ほけんだよ 6月

令和8年6月 薬円台小学校 保健室

だ液のすごい4つの力

◆ **消化を助ける**
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

◆ **むし歯予防**
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

◆ **清潔にする**
食べかすや汚れを洗い流すよ

◆ **細菌から守る**
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング① かみかみトレーニング

1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング② うるおいチャージトレーニング

こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング

呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



むし歯菌と競争だ！

おれはむし歯菌！
大好き物の糖はどこかな？

おつ あった！
いただきま〜

ああっ やめろ〜！
シャカ シャカ

おれのごはんがない…
お腹ペコすぎて
むし歯なんか作れないや

ピカピカ

ポイント

食べたら歯みがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

2年生と4年生、ひまわり学級の歯科検診を担当いただいた山崎歯科医院の山崎繁夫先生のお話です。

「前歯の磨きのこしが多いようです。奥歯は磨けています。子供たちが多かったですが、前歯はよぐれや、歯肉に腫れがでています。前歯を忘れず、歯磨きしましょう。」

～ 保護者のみなさまへ ～水痘（みずぼうそう）が警報基準値に達しました

船橋市保健所より水痘（みずぼうそう）の報告数が注意報から警報基準値の定点観測数「2」の達したと情報提供がありました。薬円台小では現時点で報告数はまだ少数ですが、感染力が非常に強いいため注意が必要です。

水痘（みずぼうそう）とは

【症状】 はじめに赤い小さな発疹が出て全身に広がります。発疹は、赤い発疹→水ぶくれ→かさぶたとなって治ります。かゆみが強く、体幹を中心に顔面や頭部にあられます。発熱は38～39℃が3日位みられますが、微熱程度のこともあります。

【病原体】 水痘帯状疱疹ウイルス

【感染経路】 空気感染、飛沫感染、接触感染

【潜伏期間】 約2週間

【登校基準】 全ての水疱が痂皮（かさぶた）化するまで出席停止
（発疹が現れる1～2日前から、全ての水疱が痂皮（かさぶた）になる期間中、感染の可能性があります）

【予防】 水痘ワクチンが有効です。母子手帳などで接種歴を確認しましょう。

【注意】 治った後も水痘帯状疱疹ウイルスが神経節に潜伏し、免疫がさがった時に再活性化し、帯状疱疹を引き起こすことがあります。



○内科検診、眼科検診（1、3、5年生のみ）、耳鼻科検診（1、6年生のみ）、尿検査、心電図検査（1、4年生のみ）、結核検診、脊柱側彎症検診、運動器検診、聴力検査の結果は、二次検査や病院受診のお知らせがある場合のみ個別にお知らせしています。

○歯科検診の結果は全員にお知らせします。

○視力検査と身体測定の結果は「わたしのからだ」の健康カードで全員にお知らせします。視力検査後に健康カードをお返ししますので、ご確認をお願いします。