



ほんじがおかしやうがっこう
本地丘小学校

れいわ ねん がつ と お か
令和7年6月10日

6月になりました。梅雨入りしましたね。蒸し暑かったり、寒くなったり、雨の多い梅雨の季節は体調をくずしやすいです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて体調をととのえましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月5日に歯科健診がおわりました

むし歯が見つかった人は歯医者さんでみてもらいましょう。また、むし歯になりかけの歯(CO)や軽い歯ぐきの炎症ならばきちんと歯を磨くとよくなることも多いです。おうちの人にみてもらいながら正しく歯をみがく習慣を付けましょう。



むし歯菌から*好かれるのは、*こんな子だよ!



クイズ 歯の役割はどれ?



全部! なんと……全部!

始めよう!! 熱中症対策

梅雨の季節ですが、蒸し暑くなったり急な晴れの日には気温が上がったりします。まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

のどがかわいたときにはもう遅い!

「のどがかわいたな」と感じる時はすでにからだの水分が不足した状態です。運動の途中や後に、水分補給することはもちろん大切ですが、運動前にコップ1杯分の水分を摂るように心がけてください。

お知らせ

保健室には、生理用品なども用意しています。困ったことや相談したいことがあれば気軽に保健室に来てくださいね。





保護者の方へ

熱中症予防について

梅雨の時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症を起こしやすいです。気温があまり高くない日や室内でも熱中症の注意が必要です。ご家庭では、引き続き規則正しい生活習慣を心掛けていただくように、ご協力をお願いいたします。また、人間は水分や塩分の大半を食事からとっています。3食欠けることがないようにすることが、熱中症予防のカギとなります。特に子どもにとって、朝食は1日の始まりの大切な食事です。お忙しい時間帯とは存じますが、欠食しないようお願いいたします。

プール指導がはじまります

6月16日からプール指導が始まります。そこで、プールで気をつけたい感染症について紹介します。プールの前後で、感染症の疑いがある場合は学校までお知らせください。



アタマジラミ



とびひ

シラミは、吸血性の昆虫です。耳の後ろや生え際に卵を産み付け、ふけとは違い簡単に手で取り除くことはできません。また、専用の薬剤による駆除が必要です。早期発見し、治療しましょう。

非常に感染力が強いです。完治してからプールに入るようにしましょう。

口腔の衛生について

歯科健診が終了しました。乳歯のむし歯は永久歯に大きく影響することがわかっています。受診のおすすめがあった場合、ただちにかかりつけ医で受診し、報告書の記入と提出にご協力ください。

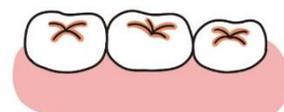


むし歯は、毎日の歯みがきがとても重要です。しかし、子どもたちがひとりで正しい歯みがきをすることは難しいかもしれません。そこで、保護者の方に仕上げみがきをしていただきますようお願いいたします。

みがきのこしが
できやすいところ

歯の高さが違うところ

奥歯のみぞ



歯の裏側

歯と歯肉の境目

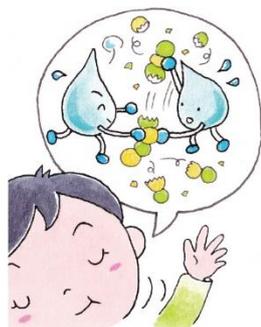


歯と歯の間



また、だ液の量はむし歯に大きく関係しています。よく噛むことでだ液の量が増えて、むし歯になりにくい口内環境を作ることができます。食事の時に、声をかけてみてくださいね。

だ液の役割



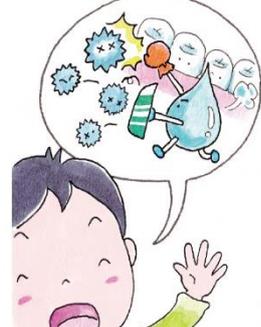
消化を助ける



食後、酸性になった口の中を中和する



食べかすを洗い流す



細菌から守る