



6月の保健目標

☆ 歯を大切にしよう



NO. 3 令和7年5月27日 6月号 猪子石小学校保健室 (おうちの人と一緒に読みましょう)

梅雨の時期は安全に気を付けて過ごそう!

6月は、雨が降る日が多くなるため、教室で過ごす時間が長くなります。保健室にはどこかにぶつめたやぶつかったなどの打撲というけがが増えます。また、暑くなり始めるので、体調を崩す人も増えます。室内で安全に過ごすためには、どうするとよいか考えてみましょう。



6月の保健行事

3日(火) 内科検診4・5・6年 9:00~	18日(水) 耳鼻科検診2・4年 9:00~ ※ 1・3・5・6年の抽出者は個別にお知らせします
5日(木) 歯みがき大会5年	19日(木) 尿検査3次
12日(木) 歯科検診2・6年 9:00~	20日(金) 心臓検診1年

6月9日は



猪子石小プール開き

しっかり準備をして、楽しい水泳学習にしましょう。



プールに入る前の健康チェック

- 平熱ですか?
- けがはしていませんか?
- 頭痛や腹痛など体調の悪いところはありますか?
- 朝ご飯はおいしく食べられましたか? 排便はしましたか?

○ 目や耳の病気がある人は治しておきましょう。(眼科検診の結果、プールが始まる前までに受診が必要な人は必ず受診しましょう。)

● おうちの方へ

水泳は体力を消耗するため、睡眠不足や朝食抜きでの状態で参加すると、思わぬ事故に繋がる可能性があります。健康で安全な水泳学習となるようにご家庭での健康観察にご協力をお願いします。

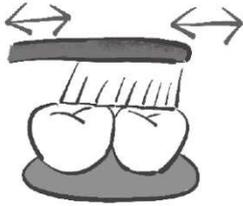
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても、正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって、口の中のむし歯の原因となる菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

しっかり予防！ しっかりなおす！

歯

にく

えん



歯と口の病気というと、むし歯という人が多いと思いますが、他にも気を付けたい病気があります。なかでも、覚えておきたいものが歯肉炎です。

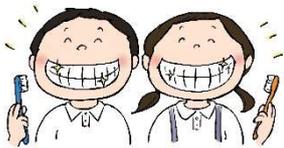
歯肉炎って・・・？



歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、腫れてきたり、血が出たりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずに放っておくと、もっと重い「歯周炎」になってしまいます。



どうすれば予防できる？



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）の中には、たくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯垢をすみずみまで落とすことが大切です。

自分で見つけられる！



歯肉炎になったら歯肉は赤くてプヨプヨになります。健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中をよく見て、ふだんからこまめにチェックするとよいですね。

