

ほけんたより6月

令和7年度
西山小学校
保健室

今月の保健目標 「歯を大切にしよう」

6月4日～10日は歯の衛生週間です。みなさんは、毎日きちんと歯をみがいて
いますか？ 大人の歯は、おじいさんおばあさんになっても使う大切な歯です。毎日
必ず歯をみがいて、きれいな歯を保ちましょう。デンタルフロスなど歯ブラシ以外
の道具も使って歯のすき間まできれいにできると良いですね。



みがきのこしが 起きやすい場所

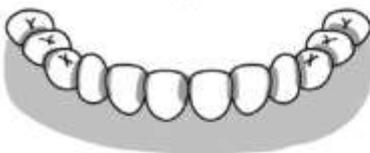
歯の高さが違うところ



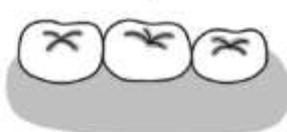
特に、生え変わったばかりの
新しい歯はむし歯になりやす
いので、ていねいにみがきま
しょう。

歯垢がたまると、むし歯だけ
でなく歯肉が赤くはれたり、ぶ
よぶよしたり、血が出たりする
歯周病になります。食べた
らすぐに歯みがきすることが大切
です。

歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えや
すいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原
因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの
細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液
の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、
寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。



6月の予定

けんこうしんだん 健康診断ラストスパート!

4月から続いていた健康診断も、あと少しで終わります。結果を受け取ったらしっかりと読み、必要があれば早めにお医者さんにみてもらいましょう。

3日 (火)	腎臓検診③ 視力検査4年	13日 (金)	聴力検査：1年
4日 (水)	歯科検診：3年	16日 (月)	
6日 (金)	視力検査：6年	17日 (火)	聴力検査：3年
10日 (火)	聴力検査：2年	18日 (水)	
11日 (水)		19日 (木)	耳鼻科検診：2年
12日 (木)	歯科検診：5年	20日 (金)	聴力検査：5年
		23日 (月)	
		26日 (木)	耳鼻科検診：1・3・5・6年抽出

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

6月は体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい季節です。外で遊ぶときはこまめに水分や塩分を補給したり、日陰で休んだりして、熱中症を予防しましょう。

フールが始まります

前の日は早く寝て、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。水泳はとても体力を使います。体調を整えておきましょう。また、朝調子が悪かったら、無理をしないで見学しましょう。



他の子を傷つけないためにも、必ずつめを切っておきましょう。足のつめも忘れずに。

タオルは貸し借りしないようにしましょう。