

親子で読もう!

ほけんだより

急に暑くなることも…



6月保健目標

- ☆歯をていねいにみがこう!
- ☆体を清潔にしよう!

令和7年6月6国領小学校保健室

4月から実施していた健康診断もすべての日程を終えました。保護者の皆様には、提出物等のご協力ありがとうございました。6月下旬までに健康診断結果のお知らせを配布する予定です。また、治療勧告書を渡された人は早めの受診をお願いいたします。

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずちに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

だから重要!
寝る前の歯みがき

睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし歯になりやすい環境です。

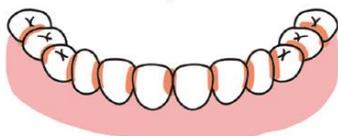


ていねいに歯をみがこう

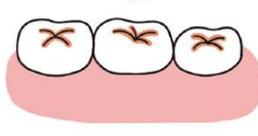
みがきのこしが
起きやすい場所



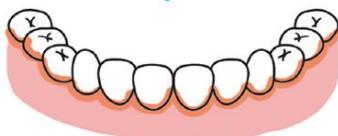
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



食べ進んで歯に
よい



- 食物繊維が多い
- 硬くて噛みごたえがある
- カルシウムが多い



☆6月の保健行事☆

13日(金) 日光事前健診 6年生

※6月下旬までに健康診断の結果を配布する予定です。

身のまわりの清潔を保とう！

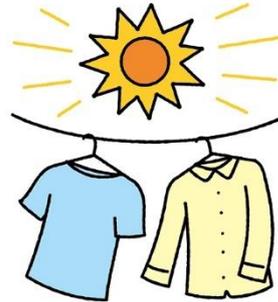
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



ぬぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

困った時に相談できる人、だれが思い浮かぶかな？



気温の変化には



上着の「オン」「オフ」で！

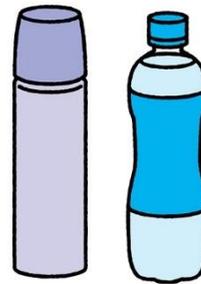
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。