

ほけんだより6月



令和4年6月8日
北区立王子第一小学校
保健室

新学期が始まって2か月が経ちました。
先日のぴかりンピックでは、全校児童の
みなさんの輝く姿がとってもすてきでし
た。練習からたくさん頑張りましたね。
疲れがたまっていますか？

これから、梅雨と呼ばれる雨の多い
季節になります。じめじめとした蒸し暑
い日が続きます。体がまだ暑さに慣れて
いない時期は、熱中症になりやすいです。
気温がそんなに高くなくても、湿度や

他の環境条件、体調等によって、熱中症になることもあります。これからやってく
る夏の暑い季節を元気に乗り越えられるよう、生活リズムを整えて、体調を万全にし
て過ごせるようにしましょう。

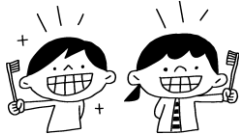


こまめに
すいぶんほきゅう
水分補給！

外で遊ぶ時や、運動をする時は、
ひととの距離を保ってマスクを
はずそう。

6月の健康目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



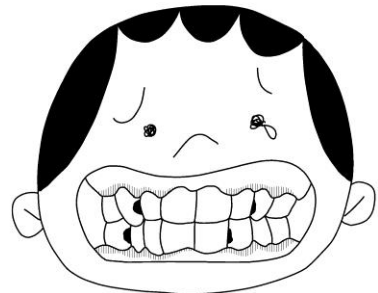
6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**となっております。

口の中を清潔に保ち、むし歯にならないよう、
朝・夜、しっかり歯をみがきましょう。

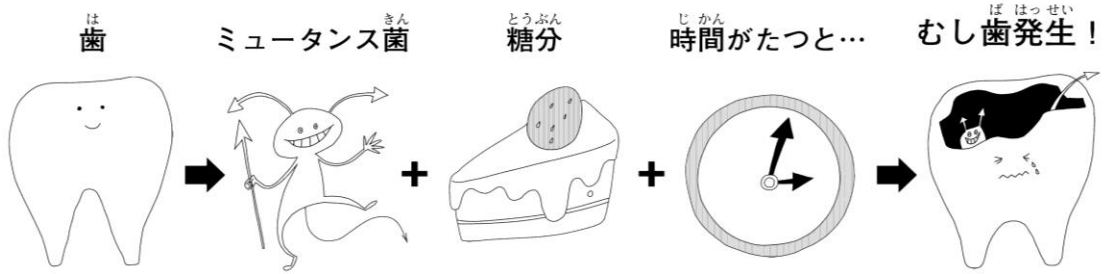
※1年生には、北区歯科医師会が作成した「学校歯科健康診断の手引き」が配布されます。永久保存版ですので、ご家庭でご活用ください。

むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがかなかったり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。



むし歯ができるしくみ・・・



わたしたちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくり出します。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

★歯をみがくときのポイント★

★かがみを使ってみがく

…かがみを見ながら、歯に歯ブラシの毛先がきちんと当たっているかを1本1本チェックしてみましょう。



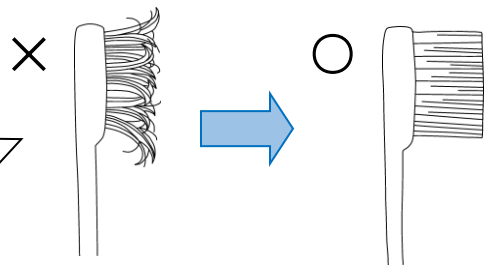
★力を入れすぎない

…みがくときに力を入れすぎると、歯ブラシの毛先が開いてしまっ
て、汚れが落とせず、逆に歯や歯肉を傷つけてしまいます。
歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。

けさき ま 毛先が曲がってきたら、しんぴん こうかん 新品に交換!

は 歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど

けさき ひら 毛先が開いてきたら、あたらしい は 歯ブラシに
こうかん 交換しましょう。



～ 保護者の方へ ～ 「健康診断結果のお知らせ」について

4月から5月の定期健康診断について、ご家庭でのご協力ありがとうございました。健康診断の結果、受診をお願いする場合は、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。（歯科検診は、異常なしの場合も配付しています。）受診が済みましたら、「受診報告書」を学校までご提出ください。受診がまだお済みでない場合は、早めに受診するようにしましょう。特に **耳鼻科** **眼科** は、水泳指導の前に、受診報告書の提出をしていただくことが必要となりますので、ご注意ください。