



令和7年6月
東岩槻小学校
保健室

雨の日が増えてきましたね。どしゃぶりだと大変ですが、雨の当たる音に耳をすませてみると優しい気持ちになれるかもしれません。

さて、蒸し暑くなるこの時期は、健康に気を付けたいところです。疲れがたまったり、風邪をひきやすくなったりすることもあります。そんな時こそ、早ね・早起き・朝ごはんが大切です。



6月の保健目標

～歯を大切にしよう～

こんなところがむし歯になりやすい！

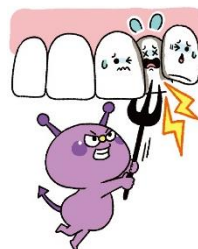
歯ブラシを上手にを使って、ていねいにみがこう！



歯と歯ぐきの間



奥歯のかみ合わせ



歯並びのでこぼこ



歯と歯の間

学校での取り組み

○歯・口に関するポスター、標語の募集 提出された中から選出し、コンクールへ出品しました。

○歯ブラシ点検(クラスごとに順番に実施します)

給食後に使用している歯ブラシの点検を行い、シールを貼ります。歯ブラシの毛先、汚れ、大きさなどをみます。詳しくは、実施後に配付するプリントをご確認ください。

○歯みがき調べ(カラーテスト) 【6月18日(水)～22日(日)で実施】

歯垢の染め出し(カラーテスト)をご家庭で行っていただき、記録をします。ご協力をお願いいたします。

○学年に応じた歯の授業 年度内にクラスで実施予定です。

- ・全国歯みがき大会(6年生) 6月4日(水)に実施しました。
- ・歯科巡回指導 歯科衛生士による授業(5年生) 9月10日(水)



歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし菌や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし菌が進行しやすいのが寝ている間だから。むし菌の原因となるむし菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし菌を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし菌が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

もうすぐプールが始まります



プールでの学習に備えて、準備をしておきましょう！

- ・ つめを切っておく ・ 前の日は十分に寝る
- ・ 目耳鼻の病気はお医者さんに相談する（疾病の種類によっては、医師の許可がないと参加できない場合もあります。）



保護者の皆さまへ

・・・健康診断の結果を配付しています！・・・

健康診断により、医療機関での受診や相談が必要とされたお子さんにのみ、「健康診断結果のお知らせ」用紙をお渡ししています。（色覚検査・心臓検診は受診者全員に結果をお知らせいたします。）各種お知らせの内容をご確認いただき、早めの受診や相談をお願いいたします。

また、学校医による健康診断を欠席された場合、別日の設定はございません。気になる症状等がある場合は、個人での受診をお願いいたします。

※1・4年生の心臓検診と内科検診欠席者のみ、岩槻南病院を受診していただきます。

※学校での健康診断は、疾病のスクリーニング検査であり、確定診断ではございません。かかりつけ医との診断に違いが生じる場合がありますので、ご了承ください。

+ 早めの受診を +