# みんなげんきね 6月号



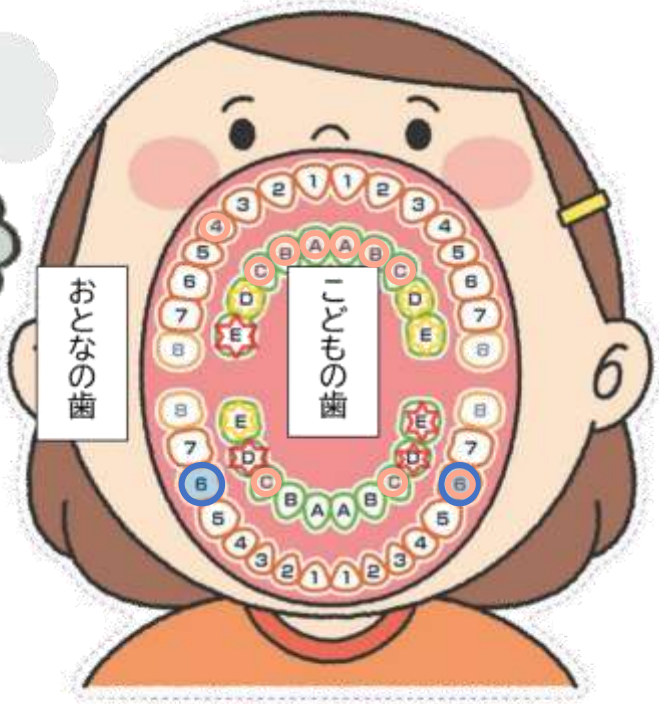

令和８年６月１日（月）峰小学校　保健室

だんだんと暑い日が増えてきました。この時期は気温の変化が激しく、かぜや胃腸炎、熱中症など体調をくずしやすい時期です。気温は高くなくても、汗をかいていて水分不足になることもあります。おうちから水筒を持ってきて、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 今月の保健目標

**歯を大切にしよう**

## むし歯が多いのはどこかな？




- ・・・むし歯だったひとが１０人以上いる歯
- ・・・むし歯だったひとが５人以上いる歯
- ・・・むし歯だったひとが１人以上いる歯
- ・・・むし歯になりかけのひとが多い歯

（今年の歯科検診の結果です）



むし歯になりやすいところやみがき残しが多いところに気をつけてみがいてみよう！







みがきのこしがおおいところ



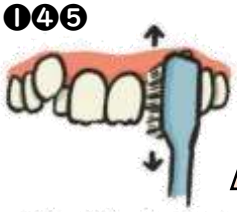







## 歯のみがき方のポイント

❶❹❺



歯ブラシをたてにもってみがこう！

がたがたはならび

❶❸



歯ブラシを逆さにしてみがくよ

まえばのうらがわ

❷

おくばの内側やかみ合わせも忘れずにみがこうね。



おくばのうちがわ　おくばのかみあわせ

## 保護者の方へ

### 水筒の持参について

これからの季節、気温の上昇に伴い熱中症が心配されます。熱中症の予防対策として、水筒の持参のご協力をお願いいたします。




●水筒内の飲み物は水または甘くないお茶類とする。
●毎日持ち帰り、水筒をよく洗う。（水筒には記名をお願いします。）
●登下校中は飲み歩きせず、安全な場所に座って飲む。
上記の点をご協力お願いいたします。



**水筒に入れる飲み物に気をつけよう！**

スポーツドリンクや炭酸飲料などの酸性の飲み物を金属製の水筒に長時間入れておくと、水筒の中の金属が溶け出すことがあります。







### 歯科検診の結果について

遅くなってしまいましたが、４月に実施した歯科検診の結果を「歯・口の健康診断結果のお知らせ」という通知で全児童に配付いたしました。受診のおすすめの欄に〇印があった場合には、早めに受診をしていただき、適切な治療や指導を受けることをおすすめします。

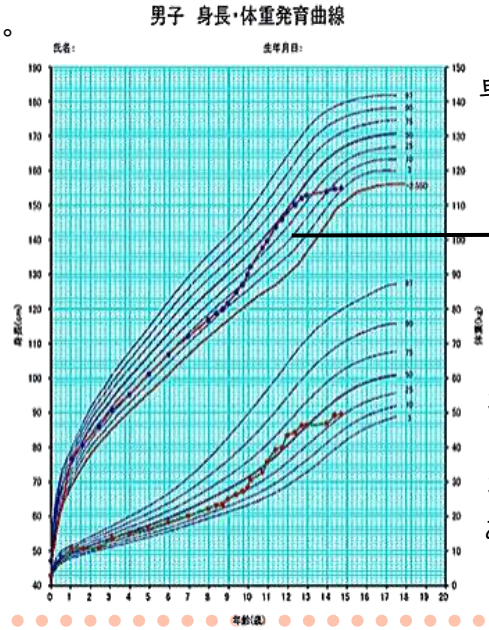
むし歯の治療は特に、時間が経過すると進行してしまいますので、早期に受診をお願いいたします。

### 健康診断結果と成長曲線について

すべての検診が終了し、一次検査の結果がそろいましたら、今年度の健康診断結果を一覧にしてお知らせいたします。ご家庭でお子様の健康状態や成長の様子をご確認ください。

〇●成長曲線について●〇

身長や体重の成長の度合いは個人によって差があります。成長曲線をつけることによって、一人ひとりの成長の様子を見ることができ、適正に成長しているかどうかを判断する補助資料となります。




早い段階で身長の伸びが大きい場合は、思春期が早く訪れる**「思春期早発症」**が疑われることがあります。

> 標準成長曲線に沿わず、身長の伸びが急に大きくなり、成長曲線が上向きになってきています。
> 思春期が早く始まった可能性があります。

このような場合、専門医の早期受診をお勧めします。

このほかにも、お子様の成長の様子で何か気になることがありましたら、学校までご相談ください。