

ほけんだより 6月



令和6年6月 宇都宮市立岡本北小学校



梅雨の季節がやってきました。この時期は、じめじめと蒸し暑い日が続いたと思ったら、急にひんやりと肌寒くなるなど気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。脱ぎ着しやすい上着を着たり、汗ふきタオルでしっかり汗をふいたりして、体温調節に気をつけていきましょう。

また、雨が降ると学校のろうかや階段が湿気ですべりやすくなります。安全で、落ち着いた生活をしましょう。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢とい
って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりかまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——

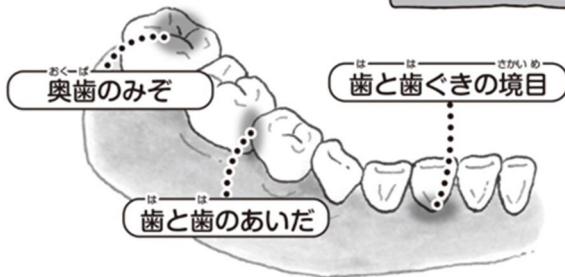
口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入った後は、細胞の中に潜り込む機会をねらっています。もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。悪い細菌が増えると、ウイルスが体の中に潜り込む手助けまでしてしまいます。悪い細菌を減らすのは歯みがき。歯みがきはむし歯予防ばかりではなく、感染症予防にも効果があるようです。口の中の清潔が感染症予防につながります。

じょうずな歯みがき！！

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



ほかにも……

- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！



保護者の皆様へ

水泳の授業が始まる前に
お子さまの健康状態の確認をお願いします！



- ☐ 眼や耳、鼻の病気はありませんか？（結膜炎・中耳炎など）
- ☐ 体の発疹や化膿している傷はありませんか？（水いぼ・とびひなど）
- ☐ かぜ症状が続いていませんか？

上記のような症状が見られる他、耳鼻科検診や眼科検診で受診のお知らせをもらっている場合などには、水泳の授業が始まる前に受診及び治療をしていただきますようお願いいたします。

また、水泳の授業が予定されている日にはご家庭での健康観察を特に念入りに行ってください、少しでも体調が優れない場合には、無理をさせず見学にさせていただきますようお願い致します。楽しみにしているお子さまも多いと思いますが、体調悪化の原因や思わぬ事故へとつながる可能性があります。ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。