



令和7年度

6月18日

岡本小 保健室

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は 歯をたいせつにしよう



うつのみやししかいしはいはいしゃ はくち けんこうしゅうかん
宇都宮市歯科医師会（歯医者さん）では、歯と口の健康週間に合わせて、毎年歯に関する標語
ぼすたー さくひん ぼしゅう
やポスターなどの作品を募集しています。

おかもとしょう ねんせい ねんせい さくひん ぼしゅう
岡本小の2年生から6年生にも作品を募集しました。

作品をかざっています！

あつ さくひん しゃしん ほけんしつ まえ ろうか
集まった作品は、写真のように保健室の前の廊下に
かざってあるので、ぜひ見に来てください。標語には、
ほけんきゅうしよくいん
保健給食委員がかわいいイラストをつけてくれて、
さらにステキになっています。

すばらしいお知らせです！

ことし おかもとしょうがっこう おうぼ さくひん なか
なんと今年は、岡本小学校から応募した作品の中から、
ひょうご ぼすたー りょうほう せき ばん せき ばん
標語とポスターの両方で1席（1番）と3席（3番）
えら さくひん えら
に選ばれた作品がありました。選ばれたみなさん、
ほんとう
本当におめでとうございます！



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

ね まえ は
「寝る前の歯みがき」が
たいせつ い
大切だと言われたことが
ひと おお おも
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



りゆう ば しんこう ね
理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
あいだ ば げんいん ば きん くち
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
なか た どうぶん か し はい
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
どう 糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



ひる ま えき た どうぶん あら なが ば きん かつ
昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
どう 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
なか のこ た どうぶん くち
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

まいにち ね まえ は わす
毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

プールがはじまりました！

「安心・安全」に入るために次のことに気をつけましょう。

- 手足の爪を切る。
- 前日は、早くねて十分にすいみんをとる。
- 朝ご飯は必ず食べて登校する。
- 体調がわるい時には、むりにプールに入らない。
- 耳鼻科検診、眼科検診で「治療が必要」と言われた人は、必ず治しましょう。



岡本小や学校のまわりは自然がゆたかなため、この時季になると、学校に
いるときだけでなく、休みの日にも虫にさされたと、毎年たくさんの児童が
ほけんしつにきています。

おうちの方と
みなさんへ



にさされないために



にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、
うすい長そで長ズボンを着る



もしも



にさされたら...

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

かきむしってキズがひどくなったり、水ぶくれから液がでていたりするときには、通気性のよいガーゼで保護をしてあげてください。

プールの授業への参加にも関係することもあるため、早めの受診をおすすめ