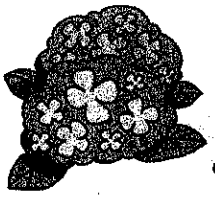


ほけんだより

令和４年６月１日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

これから梅雨の季節を迎えます。じめじめとした蒸し暑い日があったり、雨でひんやりと肌寒い日もあったりします。天気や気温が変わりやすく体調を崩しやすいので、脱ぎ着しやすい洋服を選んで、梅雨の季節を乗り切りましょう。また、この時期から熱中症や食中毒にも注意が必要です。体調を崩さないように、規則正しい生活リズムと登校前の健康観察をしっかりと行い毎日を元気に過ごしましょう。

６月の保健行事

日程	健診項目	注意点
９日(木)	●歯科検診（４・５・６年）	朝食後の歯みがきをしてきてください。
１６日(木)	●歯科検診（１・２・３年）	

◆◇プールでの学習が始まります◇◆

水泳は全身の筋肉をまんべんなく使うため、ご家庭でも十分な健康管理・登校前の健康観察をお願いいたします。

なお、健康診断の結果、耳鼻科・眼科の受診を勧められた場合、医師の許可が出てからプールに入ることになります。検診後からプール開きまでの期間が短いですが、早めに医療機関を受診していただき、結果のお知らせを学校までご提出ください。

★☆プールに入る前の健康観察★☆

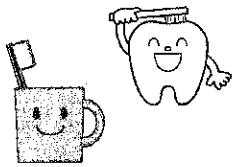
□体温は平熱ですか？　□朝ご飯は食べられましたか？　□寝不足ではありませんか？
□耳あかは取っていますか？　□目が充血していませんか？　□湿疹やできものはないですか？
□腹痛や下痢はしていませんか？　□咳や鼻水が出ていませんか？
□手足の爪は切っていますか？　□ひどいけがはないですか？

※　このようなときは無理をしないようにお願いします。

梅雨を健康にのりきる６つのポイント

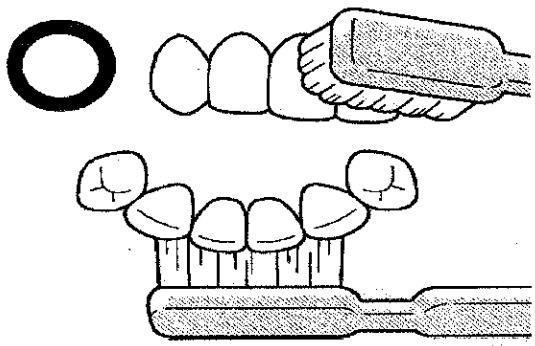
① 天気の良い日は外に出ましょう。
② お風呂に入って気分をさっぱりとし、清潔な下着を身につけましょう。
③ 換気をして部屋の風通しを良くしましょう。
④ 食事の前やトイレの後は、必ずせっけんで手を洗いましょう。
⑤ 生ものはいたみやすいので、気を付けましょう。
⑥ 早寝・早起き・朝ごはんで丈夫な体をつくりましょう。

６月は歯と口の衛生月間

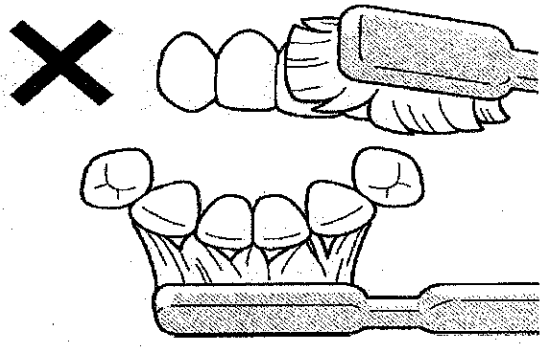


６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。歯は毎日使うものです。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯肉炎などの予防に努めましょう。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。

歯ブラシの毛先を歯に当てるときは



力をあまり入れずに、歯の表面に毛先がまっすぐに当たった状態でみがくと、歯こうをきれいに落とすことができます。



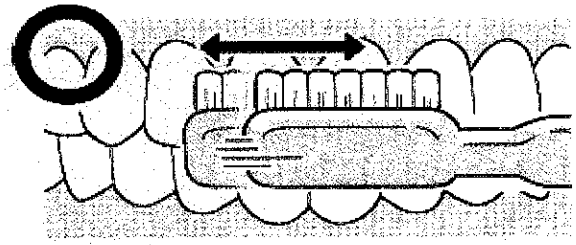
歯の表面で毛先が曲がるほど力を入れてみがくと、歯こうが落ちないだけではなく、歯や歯肉が傷つくこともあります。

むし歯の原因である「むし歯菌（ミュータンス菌）」は歯についた食べかすを使って、ねばねばしたもの（歯垢）を作ります。

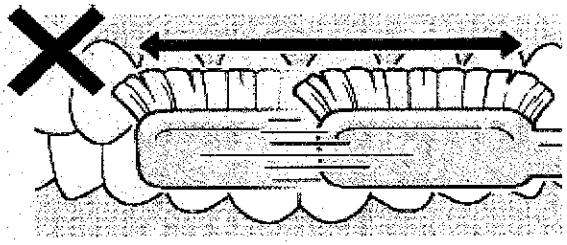
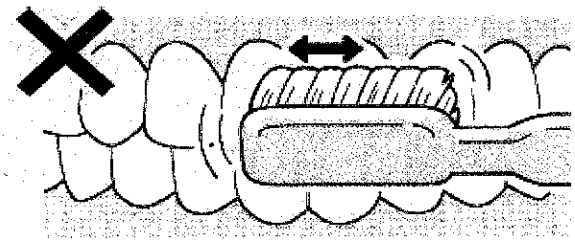
その中でむし歯菌は、食べかすをえさに「さん」を作ります。その「さん」で歯の表面が溶けてしまい、穴があくとむし歯になります。食後の歯みがきをしっかりと行い、健康な歯を保ちましょう。

～歯ブラシの動かし方に注意しよう～

力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、歯１～２本分のはばで小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とせます。



何本もまとめてみがこうとすると、力が入りやすくなり、毛先が曲がって歯こうが落ちにくくなり、みがき残しが多くなります。



歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと歯こうは落ちません。毛先をよく見てみがきましょう。