

ほけんだより 6月

令和 7 年 6 月 2 日
志賀小学校 保健室

あつという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り肌寒い日もあります。衣服で調節してかぜをひかないようにしましょう。雨の音、カエルのなきごえ、あじさいなど梅雨を楽しむのもいいですね。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

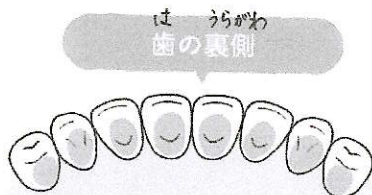
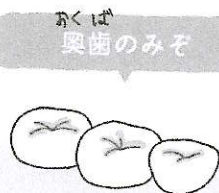
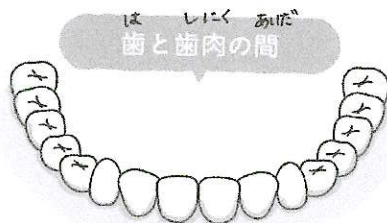
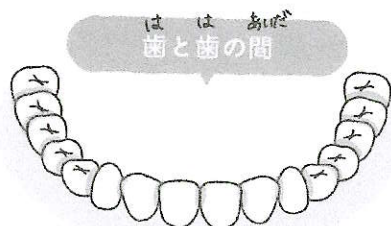
6月のほけん目標

歯をたいせつにしよう！



みなさんの口の中は健康ですか？むし歯や歯ぐきのはれがある人は歯科医を受診しましょう。はみがきをしていても、みがき残しがあるとむし歯になります。どうしてもみがき残ししやすいのかチェックしてくださいね。

ちゃんと歯みがき はできている？



きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかもしれません。歯と歯の間、歯と歯肉の間、奥歯のみぞ、歯の裏側を意識して歯みがきしましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除けにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがき力が強すぎるかもしれないので注意してね！



これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。



保護者のみなさまへ

そろそろ梅雨入りの時期になってまいりました。雨の日の登校時は靴下が濡れることもあります。履き替え用の靴下や濡れた時用のタオルを持たせてください。気温や湿度が高くなり熱中症にかかる危険性も大きくなってきました。熱中症予防のために帽子を持たせてください。また、水筒のお茶・水の量も1日過ごせるようにたっぷりと入れてきてください。