

ほけんだより 6月

戸田市立笹目小学校
保健室
令和5年6月号

6月の保健目標 歯を大切にしよう。

きれいな紫陽花の咲く季節になりましたが、みなさん元気に過ごせていますか？梅雨の時期は室内で過ごす時間が増えます。休み時間などにひとりひとりが気をつけて過ごすことで、教室や廊下などでのケガを防ぐことができます。元気に安全に過ごせるよう、工夫して楽しく過ごしましょう。



また、気温の変化が大きい時期でもあります。服装で調節し、生活リズムも整えて、体調管理を心がけましょう。

☆今月の予定



脊柱側弯症検診	6月7日(水) 14時～	4年生
歯に関する授業 (歯科衛生士、保健師)	6月17日(土) 2時間目～3時間目	2年生

※歯に関する授業の当日は、特にはみがきをていねいにしましょう。



☆熱中症に気をつけよう

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

みなさん、歯みがきは毎日していますか？歯みがきには、歯と口の健康を守る大切な役割があります。また、口の中がきれいだと病気になりづらく、からだの健康も守ることができます。歯がピカピカになると、気持ちもスッキリすると思います。今月は、歯科健診もあるので、いつもよりちょっとだけ歯と口のことに気をつけながら、すごしてみてくださいね。

チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかす、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



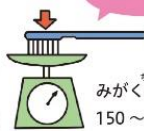
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう

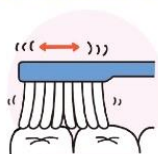


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いつくかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ～く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



もくひょう

「ひとくち30回！」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすすぐだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とか感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらわながしたりします。

保護者の方へ

～食中毒の予防について～

蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿の環境になる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、例年、食中毒が多く発生しています。「食中毒予防のための三原則」をあらためてチェックしていただければと思います。

- ☑ 『つけない』
手指、調理器具（食器）、食材をよく洗う
- ☑ 『ふやさない』
調理済みのものは早めに食べる
- ☑ 『やっつける』
加熱する際は中までしっかり火を通す



なお、作り置きや食材保存の際に冷蔵庫を活用されているかと思いますが、低温下でも細菌は死滅しません。冷蔵庫への過信はせずこまめに食材・食品の状態をチェックし、ご家庭での食の安全に十分ご留意くださいますよう、よろしく申し上げます。