

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和7年6月3日 発行

6月の保健目標 歯を大切にしよう。

今年度の定期健康診断は、2・6年生の歯科検診をもちましてほぼ終了となります。保護者の皆様には、保健調査票の記入など、ご協力いただきありがとうございました。

受診が必要な児童へは、各検査結果のお知らせを順次配付しております。すでに受診報告書を提出してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。むし歯や歯周病、視力の低下等、そのままにしておくとう進行し、回復に時間のかかる場合もあります。症状の軽いうちに、早めに受診して下さるようお願いいたします。健康診断の結果一覧につきましては、健康手帳に貼り付けたものを各ご家庭に7月頃返却いたしますので、ご覧になってください。



暑くなる日もだんだん増えてきました。水筒持参のご協力をよろしくお願いします。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

歯の病気の原因となる「歯垢」とは？

口の中にいる細菌が歯の表面に作った“巣”が「歯垢」です。歯垢1グラムの中には数千億もの細菌がいて、歯に特に影響を与えない細菌と、むし歯などの歯の病気を起こす細菌が混在しています。

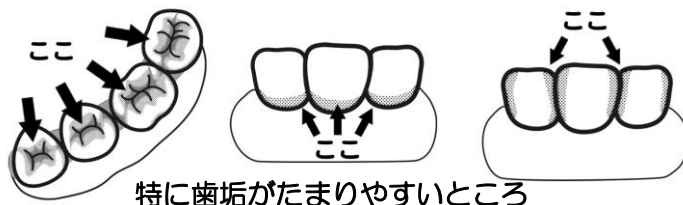
間食などで砂糖をたくさん食べると、それを餌にして歯の病気を起こす細菌が増え、歯垢がたまっていきます。むし歯の場合は、歯垢に住み付いている細菌が糖質を餌にして酸を出し、歯を溶かして起こります。

歯垢は歯にべったりと付いているため、歯みがきをしないと落ちません。しかもそのままにしておくと、「歯石」と呼ばれるとても硬い状態になり、歯科医院で治療しないと落とすことができなくなります。

食事を摂ると、糖分を利用し細菌が酸を作ります。食べたらみがくことを心がけましょう。また、寝ている間は唾液の量が少なくなるため、細菌が増え活発に活動します。就寝前は、特に丁寧な歯みがきを心がけましょう。



歯の表面を指で触った時にネバネバしたものが付くことがあります。このネバネバが「**歯垢**」です。



小学校のうちは仕上げみがきをお願いします！

自分でできるからといって歯みがきをお子さんに任せてしまうと、歯の生え際、犬歯周辺、歯と歯の間、かみ合わせの部分などにみがき残しが出てしまいます。小学生のうちは、お子さんがみがいた後に不十分なところをチェックして、みがいてあげてください。

暑い日が増えてきました。熱中症に注意が必要です！

熱中症を予防するためには、暑くなる前から外遊びや運動をすることが大切です。

①少しずつ運動をして汗をかくこと、②汗をかいたらこまめに水分補給をすること、これら①②を繰り返して行い、『汗をかく力』をつけておくと、熱中症になりにくくなります。

熱中症は、**環境、体、行動**の3つの要因で、体内に熱がこもることによって発症します。

環境の要因

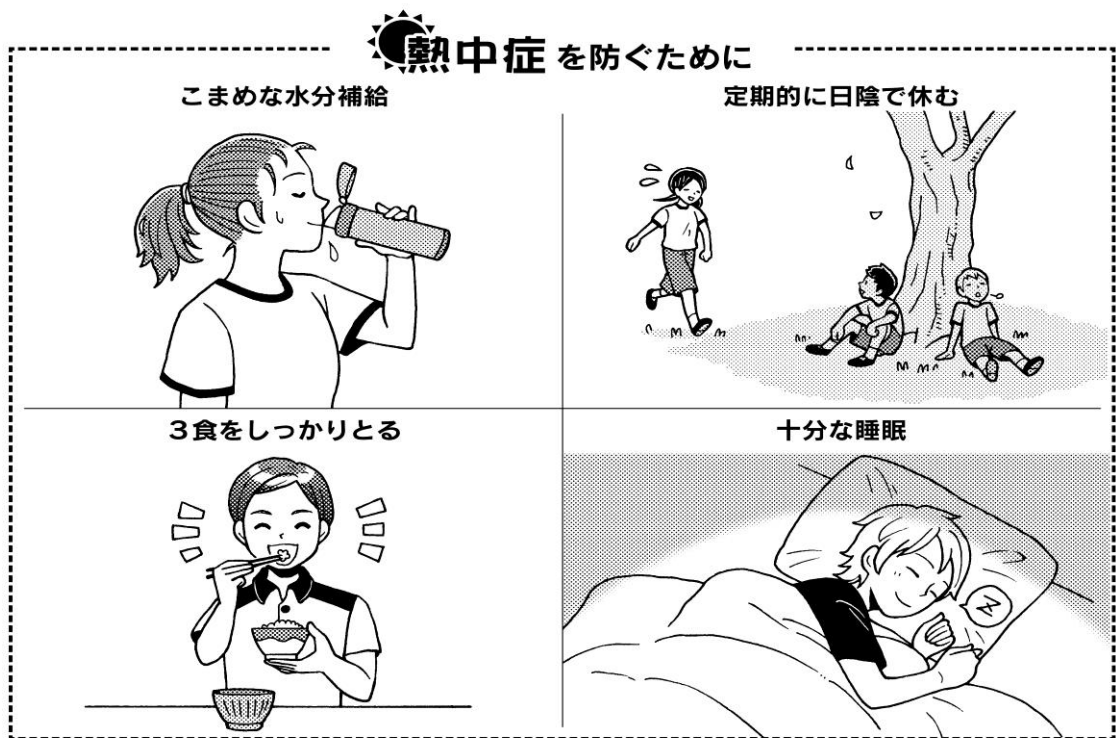
気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなど

体の要因

暑さに慣れていないためにあまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢をしている、しっかり食事をしていないなど

行動の要因

激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなど



©少年写真新聞社2025

こんな日、こんな場所はとくに注意！

- 急に気温が上がった日
- 梅雨が明けたばかりのころなど
- 気温は高くなくても、湿度が高い日
- 休み明け、練習の初日など
- 合宿の最終日など
- アスファルトや草が生えていない場所、砂の上で運動する場合

