

保健だより 6月



令和7年5月30日
さくら市立氏家小学校

6月の保健目標:歯を大切にしよう



歯と口の健康週間「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」6/4~6/10

毎日の歯みがきは、口の中をきれいに保ち、むし歯や歯ぐきの病気を防ぐためにとても大切です。歯や口の中の健康が保たれると、食べものをしっかりかんで食べることができます。よくかんで食べることは、健康な体づくりの基礎になります。歯みがきは、丈夫な体をつくるための第一歩ですね。

氏家小学校では、児童保健委員会によるお昼の放送等で給食後の歯みがきを充実させ、意識を高めていきます。

◎6月5日(木)は歯科検診です。朝の歯みがきをていねいにして登校しましょう。

～歯と口の健康～ ピカリンのワンポイントコーナー



歯垢の正体は?

歯垢はどこからやってくる?

みなさんの口の中には様々な細菌(常在菌)がいます。その中には、むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯に付くと、そこにほかの細菌が集まってきて、白いネバネバの塊になります。これが歯垢です。



歯垢を落とすには?

歯垢は時間が経てば経つほど、むし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりと付いているので、うがいでは取れません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのためです。

みがき残しがあると、そこにまた細菌が付いてしまうので、すみずみまでていねいに歯をみがきましょう。



ひねっちゃんも熱中症に注意

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に、体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

6月は暑い日が多くなったり、梅雨でじめじめしたりする時期です。熱中症を予防するために、規則正しい生活を心掛け、こまめに水分補給をしたり、休憩したりしましょう。



【歯の健康教室を実施します】

| | | |
|-----|-------|-------------|
| 1年生 | 6月12日 | (木) |
| 2年生 | 6~7月 | 決定次第お知らせします |
| 3年生 | 7月3日 | (木) |
| 4年生 | 6月10日 | (火) |

準備物: 歯ブラシ、コップ、鏡、タオル、洗濯ばさみ



【保護者の皆様へ】

健康診断の結果から、治療や検査が必要な児童には、個別にお知らせをしていますので、早めに受診されることをお勧めします。なお、学校健診はスクリーニングであるため、受診の時に主治医等から治療・検査の必要がないと言われる場合があることもご了承ください。