



令和6年6月25日  
若楠小学校 保健室

6月に入り、暑い日が続いたり、少し肌寒くなったりと、急な気温の変化に体が追いつかず、体調を崩しがちです。食事や睡眠を十分にとり、暑い日には、こまめに水分補給をするように心がけましょう。

雨の日は、傘をさすことで視界が悪くなったり、廊下や階段が滑りやすくなったりします。いつもより落ち着いて行動するようにしましょう。



### 6月4日～10日は 歯と口の健康習慣



4月23日と5月16日に、歯科健康診断を行い、先日結果を配りました。歯肉炎や歯垢は、そのままにしておくと、歯が抜けてしまったり、虫歯になったりしてしまいます。しっかり歯みがきをすることで歯肉炎や歯垢は、治すことができます。

虫歯があるとお知らせをもらった人は、おうちの人と相談をして、早めに治療をしましょう。

異常がなかった人も、健康な歯を守るために、これからも鏡を使った丁寧な歯みがきと正しい生活習慣を続けていけるようにしましょう。



## 予防し歯を

## 第81回 全国小学生歯みがき大会 がありました

6月11日(火)・6月12日(水)の6時間目に4年生が日本学校歯科医主催「第81回全国小学生歯みがき大会」に参加しました。歯と口の健康について、クイズに答えたり、実際に歯ブラシやデンタルフロスを使ったりして、みがき方を楽しく学ぶことができていました。

### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因

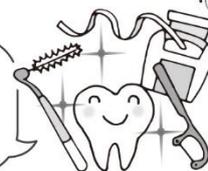
因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。  
予防の基本は毎日の歯みがきですね。



でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



「第2回健康タイム」でも学習しましたが、歯と歯の間は、みがきの残しが多い場所です。軽い力で小さく動かしながら、歯垢をしっかり落とすことが、虫歯にならないポイントです。毎日の歯みがきでも正しいみがき方ができているか意識してみましよう。

## フラッシング指導（3年生）がありました

6月21日（金）の1・2時間目に、にし歯科医院から学校歯科医の西 信太郎先生と歯科衛生士さん（2名）に来ていただき、3年生へフラッシング指導をしていただきました。染め出し液を使って、歯磨きが苦手なところを確認して、正しい歯みがきの仕方を身に付けることができていました。

歯みがきだけでなく、ご飯やお菓子をだらだら食べたり、虫歯を放置したままにしたりせず、健康な歯のままにいられるように、これからも心がけましょう。



## 安全に学習するための「プールでの約束」

6月3日から水泳が始まりました。プールサイドでは、滑りやすくなっていたり、水の中では、思うように体が動かなかったりして、大きなけがをしてしまう危険があります。

走ったり、飛び込んだりせず、準備運動をしっかりと行って、安全と健康に気を付けて、楽しく学習しましょう。

### プールに入る前にチェック！

#### ✓ 十分に睡眠をとっている



朝ご飯を食べていなかったり、寝不足のままプールに入ると、体力が落ちているので、けがをしてしまったり、体調を崩してしまったりすることがあります。睡眠と食事をしっかりとって、プールに入るようにしましょう。

#### ✓ 爪を切っている



爪が長いままだと、プールのかべにぶつけて折れてしまったり、友達を傷つけてしまったりする原因になってしまいます。爪が伸びている人は、短く切って、みんなが安全に学習できるように心がけましょう。

#### ✓ 耳そうじをしている



プールで耳垢が水でふやけて大きくなると、耳が聞こえにくくなってしまったり、外耳炎という耳の病気の原因になります。目・耳・鼻に病気がある人は、お医者さんに相談に行くことも大切です。

## プールでうつる病気に注意しましょう

タオルの貸し借りが原因で、プール熱（咽頭結膜熱）や、はやり目（流行性角結膜炎）、みずいぼ（伝染性軟属腫）と呼ばれる病気にかかることがあります。タオルの貸し借りはせず、体調が悪くなったら、先生に相談するようにしましょう。

