



ほけんだより



上市町立宮川小学校

保健だより NO.3 令和5年6月1日

晴れている日の休み時間は、外に出て、元気に遊んでいる人がたくさんいますね。これから暑くなる日や湿度が高くジメジメした日が多くなってきます。外に出て遊ぶときは、帽子をかぶったり、日陰の涼しいところで休んだり、水分をとったりして、熱中症対策を忘れずに過ごしてくださいね。

今月の保健目標

歯を大切にしよう

梅雨時の衛生に気を付けよう



保健行事予定

- * 歯みがき教室 6月7日(水) 2年生
- 6月9日(金) 4年生
- * 学校保健委員会 6月23日(金)



今年度予定されていた春の健康診断が終わりました。治療カードを受け取った人は、早めに受診して、治療をしてください。元気な体で過ごせると気分もいいですよ。

6月は、歯と口の健康週間があります。おじいさん、おばあさんになっても自分の歯で食べ物を食べられるよう、今のうちから、歯の健康について考えておくことが大切です。

歯科検診結果



乳歯のおし歯がある人

19人

永久歯のおし歯がある人

9人



歯と口のQ & A



Q1 おし歯があります。おし歯が自然に治ることはありますか？

A(答え)

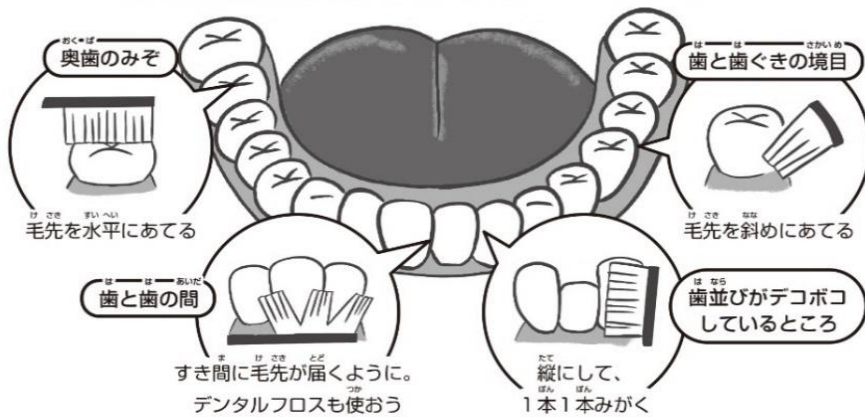
おし歯が自然に治ることはありません。例えば、「痛みがあったのに、いつの間にかおさまった。」というときがあれば、おし歯菌が歯の奥まで進んでしまい、おし歯が悪くなっている可能性もあります。おし歯のときは受診しましょう。

Q2 口のおいが気になります。歯みがきはしていますが…。口のおいを防ぐ方法がありますか？

A(答え)

- 舌のそうじ
舌がにおいの原因であることがあります。1日1回歯ブラシでやさしくみがいてみましょう。
- 口呼吸をやめる
口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えてにおいの原因になることがあります。意識して、口を閉じ、鼻呼吸をするようにしましょう。
- ストレスをためない
ストレスがたまるとだ液がでにくくなります。だ液がでないと口の中が乾くので、においの原因に。ストレス解消法を見つけられるといいですね。

⚠️ みがき残しやすい場所 とみがき方 ✨



歯科検診では、奥歯にむし歯がある人が多かったです。みがきにくい場所なので、気を付けてみがくようにしましょう。



🌸 6年生の歯みがき教室がありました 🌸



歯科衛生士さんから、歯周病、むし歯、歯のみがき方、フロスの使い方等を学びました。歯は、歯ブラシで35%、フロスを使うと83.4%とれるそうで、フロスの使用は、健康な歯を守るために重要だそうです。歯みがきと同じようにフロスも習慣に取り入れたいですね。

また、フッ素入り歯みがき粉についても教えていただきました。フッ素は、歯の質を強くしてくれます。フッ素入り歯みがき粉を使った後は、フッ素の効果が残るように、うがいの回数は少なくするとよいそうです。



熱中症に注意!



外では「ひ」「み」「つ」を、家では「く」「す」「り」を心がけよう

ひ かげで こまめに休む

く ーラー (冷房) を上手に使う

み ず (水分) を こまめにとる



す いみんを しっかりとる

つ めたい物で 体を冷やす (ぬらしたタオルなど)

り ようり (食事) を 食べる



の む物にも注意

*水分補給にむいているもの: 水・麦茶・スポーツ飲料 (砂糖のとりすぎには注意!)

おうちのがたへ



学校保健委員会を開催します



6月23日 (金) 9:45~10:30に本校体育館で、学校保健委員会を開催します。今年度のテーマは「睡眠」です。児童保健委員会による発表、伏黒 昇先生による講演を予定しています。睡眠時間が短いと言われている日本。子供たちがしっかりと睡眠をとり、健やかに成長していけるよう、睡眠の大切さを家族で見直す機会にさせていただけたらと思います。学習参観後です。ぜひご参加ください。