

ほけんだより



令和8(2026)年6月26日

札幌市立中央小学校

保健室

NO.4【HP用】

日が長くなり、外での活動を大いに楽しむことができる季節となりました。子どもたちは、汗を流しながらも元気いっぱい活動しています。

これからの季節、暑さや日差しがより強くなります。暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



6月の保健室の様子から

傷のケア ～清潔を保ちましょう～

「けがをしたら、その日のうちにおうちのひとに話す」ことを伝えています。外での活動が多く、例年創傷の多い時期です。保健室では傷口を洗い保護する応急処置を行っています。御家庭でも傷の様子をご確認ください。なお、その後の手当は御家庭でお願いいたします。

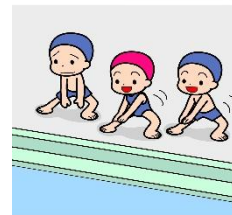
感染症 ～胃腸症状、出席停止は溶連菌感染症、水痘～

*腹痛や嘔吐・吐き気の訴えが先月より比較的目立ちます。汗をかく季節は胃腸が冷え、胃腸症状が起こりやすくなります。汗の始末や食事の工夫で、冷やさないようご注意ください。

◆水泳学習日 登校前の健康チェック◆

参加の可否について、すぐ入るへの入力をお願いいたします。
安全に学習を行うため、下記のような症状がある場合は、参加することはできません。
水泳は全身運動でエネルギー消費も多いです。「睡眠」と「食事」をしっかりとり臨みましょう。

- 発熱している、前日からの体調不良やだるさがある
- 目の充血や目やにがある
- 耳や鼻の症状、のどの痛みや咳がある
- 発疹や化膿した傷がある（ばんそうこうをつけて入ることはできません）
- 下痢、吐き気など胃腸症状がある



暑さ本番！
熱中症を予防しましょう！

水分補給のポイント

① こまめに摂る



こまめに水を飲もう！

喉が渇く前に
水を飲みましょう！

② 活動前後にとる



運動や遊びの前後は
特に重要！

③ 食事をとることで 水分・塩分補給



毎日の食事で健康管理。
塩分も摂ろう！

6月「歯と口の衛生週間」にかかわり、6年生は歯みがき大会に参加しました。

自分の歯や歯肉の様子を観察したり、動画を視聴し、歯みがきを行ったりして、自分の歯や口の健康を守る方法を考えました。

わたしの歯と口の健康宣言では、

「歯ブラシだけでなく、デンタルフロスも使います。」

「歯と歯の間を意識してみがきます。」などが挙げられました。



よく噛んで、歯と口の健康アップ!

歯科保健の動向として、「噛む」「飲み込む」などの口の機能向上の大切さが取り上げられています。

「よく噛む」ことは、生涯にわたり体全体の健康を支えることにつながっています。

子どものうちは、よく噛んで唾液が増えると、唾液中のカルシウムが歯を硬くし、う歯の予防にもなります。よく噛むことにつながる生活を意識していきたいものです。

【食事の工夫例】*食事を飲み物で流し込んで食べない

*噛み応えのある食事(固さ、大きさ、食材)

*姿勢よく食べる(両足が床についているとよく噛める)



「かむ力」「飲み込む力」が 元気な体をつくれます!

おいしく食べたり、楽しく話したり、笑ったり、健康な毎日のためには口元の機能がとても大切。特に食事をおいしく食べるには「かむ力」「飲み込む力」の維持が必要です。年齢を重ねると、気づかないうちに筋力が低下して機能が衰え、病気の原因にもなります。子どもの場合は口の機能が未発達のままだと、様々な不調やトラブルのもとに。元気な口を育てましょう。

かむ力をつけると いいこといっぱい!

- ・脳に刺激を与えて元気に
- ・筋力がアップ
- ・腸内環境をよくする
- ・疲れにくくなる
- ・長生きできる
- ・生活習慣病を防ぐ
- ・メタボを予防

飲み込む力をつけると いいこといっぱい!

- ・免疫力がアップして
病気になるにくい
- ・風邪をひきにくくなる
- ・食事をおいしく食べられる
- ・誤嚥性肺炎を防ぐ
- ・認知症の予防に
- ・いい声になる

かむ力をチェック

- せんべいなどの硬いものがかみにくい
- 口の濁きが気になる
- 食べこぼしがある
- しゃべる時に舌がひっかかる
- 食事にかかる時間が長くなった

飲み込む力をチェック

- 飲み込む時にひっかかる感じがする
- 固形物より液体の方が飲み込みにくい
- 食事中や食後によくむせる
- 痰のどによくたまる
- 声の感じが変わってきた

チェックが1つでもついたら、かむ力、飲み込む力が低下しています。かむ力、飲み込む力をアップさせる「かみかみゴクゴク体操」を、子どもから大人まで、毎日行いましょう。



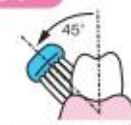
健康な歯が「かむ力」「飲み込む力」を支えます

歯と口のケアはできていますか

歯みがきの基本



歯ブラシの毛先をまっすぐ当て、軽力で小刻みにみがきましょう。



歯周病予防には、歯と歯肉の境目に、歯ブラシを斜め45度の角度に当ててみがきましょう。



歯垢(プラーク)の残りやすぐ出て、軽力で小刻みにみがきましょう。特に丁寧にケアしましょう。

歯と歯の間のお手入れ

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので歯垢(プラーク)が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。歯と歯の間の広さにあわせて、歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。



舌のお手入れ

舌の汚れの舌苔は、口臭の原因に。舌ブラシを、舌の奥から手前に動かします。軽力で3回ほど行い、きれいにしてきましょう。



定期健診で歯を守りましょう

歯を失うとかむ力が弱くなり、おいしく食事がしにくくなってしまいます。歯と口の健康を守るには、自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロケアを、両方行うこと(予防歯科)が大切。かかりつけ歯科医院で定期的にチェックを受けるといいですね。

右のQRコードにアクセスを。
歯のケアの方法をさらに詳しく紹介しています→

