



ほけんだより



2026.6.2

No.3

共栄小学校 保健室

新学期が始まってから2か月が経ちました。学校生活のリズムにもすっかり慣れ、毎日元気に過ごす子どもたちの姿が見られています。5月は体育発表会の練習が始まり、たくさんの経験をして心も体も大きく成長したと思いますがその一方で、疲れがたまっているお子様もいるかもしれません。また、寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいお子様もいらっしゃいます。ご家庭でもお子様の健康状態に目を向け、元気に過ごせるようサポートをお願いいたします。



◆6月の保健行事◆

3日(水)	耳鼻科健診(1・4年生)
4日(木)	内科健診(1・3・5年・さくら)
5日(金)	尿検査(第2回目・欠席者+陽性者)
16日(火)	尿検査(第3回目・陽性者)
17日(水)	眼科健診(1・4年生)
18日(木)	内科健診(2・4・6年)



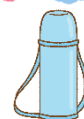
◆健康診断の結果は、治療や精密検査が必要な場合や学校医から指導があった場合のみ、お知らせ用紙(黄色の紙)をお渡しします。お知らせ用紙が配付されましたら、用紙を持参し、医療機関で検査や治療を受けられるようおすすめいたします。また、お知らせ用紙の受診結果部分は切り取り、学校まで提出をお願いいたします。

🌸お知らせ済み🌸

- ・視力検査(全学年)
- ・聴力検査(1~5年生)
- ・成長曲線(全学年)
- ・歯科検診(全学年)



熱中症に気を付けましょう



気温が高くなる日が多くなってきました。この時期は身体が暑さに慣れていないため、真夏ほどの暑さでなくても熱中症になる危険性があります。学校でも、こまめな水分補給や運動時にマスクを外すよう声掛けをしていきます。熱中症予防について、お子様と一緒に確認していただきますようお願いいたします。

○熱中症になりやすいのはどんなとき？

- ・寝不足のとき
- ・体調が悪いとき
(風邪をひいている、下痢をしている)
- ・食事をきちんととっていないとき
(特に、朝ごはんを食べていない)

熱中症を予防しよう

- ・こまめに水分をとる。(のどがかわく前に)
- ・涼しい服装にする。
(吸水性がいい、風通しのよい服装)
- ・帽子で直射日光を避ける。
- ・具合が悪いと感じたら、活動をやめて先生や友達に伝える。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯と口の健康週間です

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには、毎日の歯みがきや食生活が大切です。この機会に改めてお子さんと歯と口の健康について考えてみましょう。

むし歯を予防するために…



よく噛んで食べる

唾液には口の中の汚れを洗い流す働きがあります。よく噛むと唾液がたくさん出るので、食事の際によく噛むことが大切です。よく噛むとあごや口周りの筋肉が発達して、歯並びやかみ合わせがよくなります。噛みごたえのある硬めのものを食べたり、ひと口を少なめにしたりすると、噛む回数を増やせます。

食後・寝る前の歯みがき

むし歯を予防するには、口の中のむし歯菌を減らす必要があります。むし歯菌は歯の表面についたプラークという汚れの中に入るので、この汚れを取り除きましょう。歯ブラシを軽い力で、こきざみに動かしてみがくのがポイントです。特に寝ている間はむし歯菌が増えやすいので、よくみがいておくと効果的です。



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



子どもの頃からむし歯予防の習慣を身につけることで歯周病予防にもつながり、大人になっても自分の歯でおいしく食事をする事ができます。ご家族みなさんでむし歯予防に取り組むことが理想的です。