

ほけんだより6月号

がつごう



おおよきたしょうほけんしつ 大谷北小保健室 令和7年6月2日



6月2日(月)～6月6日(金)は、「校内歯と口の健康週間」です。歯の役割やケアの正しい方法について、皆さんはどのくらい知っているでしょうか？この機会に、自分の歯について考えてみましょう！

歯の役割

歯には、食べ物をかみ砕くことはもちろん、はっきりと発音する、表情をつくるなどの役割があります。これらの役割を果たすためには、歯が健康な状態である必要があります。



健康な歯でいるために…

歯を守るためには、毎日の歯みがきが欠かせません。特に、寝ている間は唾液の量が減ってむし菌が増えやすいです。寝る前はしっかりと歯みがきをしましょう。また、よくかんで食べることや定期的に歯科医院を受診することも大切です。



できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていると、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- 軽い力でえんぴつ持ち
- こきざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

ちりょうかんこくしょ 治療勧告書 について

歯科検診の後に「治療勧告書」を渡されたら、早めに歯科医院を受診しましょう。

もしも、むし歯になってしまったら？

むし歯は、放っておいても自然に治ることはありません。早めに歯科医院で治療をしてもらいましょう。



5月の感染症発生状況

感染性胃腸炎、溶連菌感染症、流行性角結膜炎、マイコプラズマ感染症、伝染性紅斑が発生しました。

5月の保健室利用状況

けが・・・328人
病気・・・75人



熱中症対策

熱中症は、太陽が出ていて気温が高い日になるというイメージがあるかもしれませんが、湿度が高い日も注意が必要です！汗をかくと、蒸発する時に体の熱も一緒に逃がしてくれます。けれど、湿度が高いと汗が蒸発しにくいので、体から熱が出ていかず、熱中症になりやすいです。じめじめとして蒸し暑い日が多い6月も熱中症に気をつけて生活しましょう！

熱中症対策

暑さに体を慣らす

湯船につかったり、軽い運動をしたりして汗を流し、暑さに慣らしていきましょう。(体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。)



こまめに水分補給をする

喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。特に運動の前後や入浴の前後に水分補給をすることが大切です。



涼しい服を着る

体に熱がこもってしまわないように、ゆったりとして風通しの良い服を着ましょう。汗を吸い取り、速く乾かしたりする素材の服もおすすです。



冷房の温度を下げすぎない

冷房の温度を下げすぎてしまうと、外との温度差が大きくなります。すると、体温調節がうまくできなくなり、熱中症の危険が高まります。冷房は丁度良い温度に設定しましょう。



転倒事故が起こりやすい時期/雨の日はココに注意!

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか？

靴の底はすり減っていませんか？

自転車でヘルメットをつけていますか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうかもちェックを。

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。

