

# ほけんだより 6月



令和7年5月30日

吉岡小学校 ほけんしつ

だんだんとむしあつい日がふえてきましたね。

これからは梅雨に入り、体の調子がすぐれなかったり、気分が沈みがちになったりすることもあるかもしれません。室内でも楽しめる遊びを考え、梅雨の時期も楽しく乗り切りましょう。また天気によって気温の変化が大きいです。服装の調節、水分をしっかりとるなど夏に向けた体づくりもしていきましょう。



急にあつくなる日はとくに熱中症に注意！

○今の時期から暑さに体をならす

○こまめな水分ほきゅうをする

○外に出るときはぼうしをかぶり、すずしい服にする



## 6月の保健行事

3日(火)	歯科検診	1～3年生
4日(水)	心電図検査	1年生
10日(火)	尿検査2次	2回目
20日(金)	心電図検査予備日	

プールがはじまります。

体調を整えましょう。



## ～6月の保健目標～

### 「口の中の健康について」

#### 考えよう

#### ◆どうしてむし歯になってしまうの？

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」。

毎日歯みがきをしているのにむし歯になってしまう…、歯ぐきが

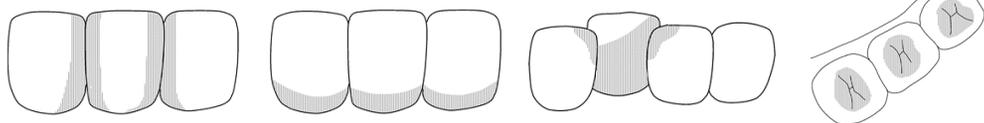
はれて痛い…という人はいませんか？

それはきれいにブラッシングができていないかもしれません。

いつまでも健康な歯でいるためにていねいなブラッシングを心がけましょう！

<p>①</p> <p>口の中にあるばいきんのひとつにむし歯の原因になる“ミュータンスキン”がいます。</p>	<p>②</p> <p>“ミュータンスキン”は歯についたよごれや、あまい糖分がだいすき。</p>	<p>③</p> <p>“ミュータンスキン”はよごれや糖分をえさに、“酸”をつくります。この“酸”は歯をとかすはたらきがあります。</p>	<p>④</p> <p>“酸”によってあながあいてしまった歯が「むし歯」です。そのままにしているといたくなり、歯がなくなってしまうことも。</p>
---	--	---	---

### みがき残しやすい場所は注意して…！



歯と歯の間

歯と歯ぐきの間

前後にずれている歯

奥歯の噛み合わせ



みがき残しやすい場所は歯ブラシの当て方を工夫してみましょう。

歯科検診でむし歯があった人は、はやめに歯医者さんへいきましよう！

むし歯はそのままにしていまなおりません。

むし歯がひどくなる前であれば痛みも少なくなおすことができます。

