



つのみなみしょうがっこうほけんしつ
 都農南小学校保健室
 れいわ ねん がつ かほっこう
 令和7年6月6日発行

ことは、いつもより早い梅雨入りですね。暑いときと肌寒いときの差が大きく、体調を崩しがちな季節です。体温調節のために羽織るものを1枚持ってきておくと安心ですね。汗をかいた時は、タオルでしっかりとふいて、かぜを引かないようにしましょう。



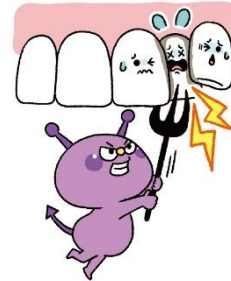
6月4日から10日は… 歯と口の健康週間です！

毎年、6月4日から10日までの1週間は『歯と口の健康週間』になっています。歯科検診の結果や普段の歯みがきを振り返って、歯と口について考えてみましょう。

○ おし歯は自然に治りません！

おし歯は、頭痛やかぜと違って、自然には治らない病気です。

必ず歯医者に行って、治療をしましょう。



○ 意識して歯みがきをしましょう！

全校集会でもお話しましたが、健康な歯を保つためには、歯みがきがとても大切です。歯の生え方や形に合わせて、歯ブラシの向きや使うところを工夫しましょう。

下の表は、4月に行った歯科検診の結果と受診状況です。全学年のうち79名が歯科受診の対象になっています。

むし歯等で治療の必要がある児童は、早めの治療をおすすめします。なお、治療が終わったら、「歯科検診結果について(お知らせ)用紙」を学校へ提出してください。

	1の1	2の1	2の2	3の1	3の2	4の1	4の2
要受診者	11	12	4	2	4	9	7
受診済者	2	2	0	0	0	1	1
未受診者	9	10	4	2	4	8	6

	5の1	5の2	6の1	6の2
要受診者	4	11	7	8
受診済者	1	2	1	2
未受診者	3	9	6	6



歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろいろな細菌（常在菌）が住んでいます。むしろ菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



暑熱順化という言葉知っていますか？

暑熱順化とは、「体が暑さになれること」という意味の言葉です。梅雨が明けると、夏がやってきます。夏が来る前に体を暑さになれさせて、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

<こんな方法があります！>

・湯船につかる



・筋トレ、ストレッチ



・ウォーキング



ポイント

- 汗をかくこと
- 無理をしないこと
- 続けること

<おうちのかたへ>

かぜ症状に注意！！

毎日の健康観察を見てみると、かぜ症状（咳、鼻水、のどの痛み）のある児童が多いようです。症状が長引くときは、病院へ連れて行ってくださるようお願いいたします。

学校では、百日咳やマイコプラズマ肺炎などの「咳」が特徴的な病気がちらほら出ています。これらの病気は、インフルエンザなどと一緒で「出席停止」となります。

ご不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。



病名	出席停止期間
百日咳	特有の咳が消失するまでまたは、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
マイコプラズマ感染症	学校医その他の医師が感染のおそれがないと認めるまで