

ほけんだより 6月



令和8年6月号

柳田小学校保健室

お家の方と一緒に読みましょう

梅雨入りの季節になりました。この時期は気温の変化が大きく、体調を崩しやすいので注意が必要です。汗をかいたら、ハンカチやタオルでふく、寒くなったら上着を着るなど、衣服の調整をしましょう。また、6月2日から、水泳学習も始まっています。プールで泳ぐことは、思った以上に体力をつかいます。安全に楽しく学習できるように、早ね・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。



つ ゆ じ き 梅雨の時期 ちゅうい こんなことに注意しよう！



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！

しょくちゅうどく ちゅうい 食中毒に注意！

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



食中毒予防の3原則

菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



こうつうじ こ ちゅうい ケガや交通事故に注意！

よく学校のろう下を入っている姿が見られます。雨でぬれた床や地面は滑りやすくなっています。ルールを守らずに走っていると大変危険です。けがをするのはもちろん、走っている人がいるとまわりの人がこわい思いをします。

また、傘をさしているときは、前が見えにくくなります。自分やお友達、傘が目に入るかもしれません。まわりをよく見て、走らず安全に行動しましょう！

雨の日 ツルッと 転倒に注意

いっ ぽ いっ ぽ しんちょう 一步一步を慎重に！

- 学校の廊下や階段
- 道路の白線
- マンホールの蓋
- 玄関などタイルの床



ぜんいん し か けんしん けっか
全員に歯科検診の結果

はい ぷ
を配付しました！



ね まえ ほ たい ぜつ り ゆう 寝る前の歯みがきが大切な理由



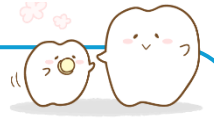
ね あいだ えき
寝ている間はだ液がへるので、

ば
むし歯になりやすいです。

ね まえ は
そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、

た たい ぜつ
食べかすなどをとることが大切です。

は にゅうし ほ ほうち 子どもの歯(乳歯)のむし歯を放置しているとどうなる？



おとなの歯ならび・かみ合わせが悪くなる

子どもの歯(乳歯)はおとなの歯(永久歯)が正しい位置に生えるためのスペースを確保しておくという重要な役割があります。むし歯で子どもの歯が早くに抜けると、となりの歯がかたむいて生えたり、なかなか抜けずに残ってしまうと、おとなの歯がまっすぐ生えてこられずななめに生えてきたりします。

おとなの歯のエナメル質の異常

子どもの歯のむし歯を放置していると、根っここのばい菌(膿)が、下から生えてくるおとなの歯に影響し、きれいな歯が生えてこないことがあります。生えたてのおとなの歯が茶色くなったり、白い斑点模様ができたりすることをターナー歯(エナメル質形成不全)とも言い、歯の質が弱く、むし歯になりやすくなってしまいます。

おとなの歯がむし歯になりやすくなる

むし歯を放置しているとむし歯菌が増え続け、後から生えてくるおとなの歯もむし歯になりやすくなります。

あごの成長に影響する

むし歯があると、痛くないところでもうとかたよったかみ方をしてしまいます。

そうすると、あごの成長にとってよくありません。



し か けんしん し しこうふちゃく しせき まる は いしゃ 歯科検診のお知らせで「歯垢付着(歯石)」に〇があった人は、歯医者さんでクリーニングしてもらおう！

歯石は歯みがきでは取りのぞけません。放置しておく、歯ぐきが赤くはれて歯肉炎や歯周病になってしまいます。口臭の原因にもなるので、放置せずに歯医者さんできれいにしてもらいましょう。



保護者の皆様へ

【健康診断について】

4月から続いていた春の健康診断が終了しました。保健調査の記入や尿検査の提出等、ご協力いただきありがとうございました。

健康診断の結果、所見のあったお子さんには、『健康診断結果のお知らせ』を配付しております。(歯科検診だけは、所見の有無にかかわらず全員にお知らせを配付します。)'健康診断結果のお知らせ'を受け取った方は、早めに医療機関の受診をお願いします。お忙しい中とは存じますが、子どもたちが心身ともに元気に過ごせるよう、早期治療へのご協力をお願いします。

なお、医療機関受診後は、『健康診断結果のお知らせ』の下部分にある『受診報告書』を医療機関で記入してもらい、学校まで提出してください。すでに通院され、結果がわかっている場合は、保護者の方が『受診報告書』を書いて提出していただいてもかまいません。(例:すでに治療を受けた、定期的に通院している等)