

☆ほけんだより☆6月

令和7年6月3日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
養護教諭 宮森 広恵

雨の多いこの季節は、体調をくずしやすくなります。手洗いをしっかりして食中毒や胃腸炎、感染症を防ぎましょう。体調がよくないときは、無理をせずしっかり体を休めることも大切です。

教室の中で過ごす時間も長くなります。走り回ってけがなどしないよう、気を付けて過ごせるといいですね。

ちかくできゅうにひらかないで！

あつさになれよう！「暑熱順化」



みなさんは、傘を正しく使っていますか？



雨が多くなり、傘を使う機会が増えてきます。傘を、振り回したり、傘の先を人がいる方に向けたり、顔の近くでいきなり傘を広げるなどのないようにしましょう。

6月の保健目標

「歯を大切にしよう！」

毎日の歯みがきはていねいにできていますか？歯をみがくときは、歯と歯ぐきの様子もみてみましょう。鏡を見ながら汚れが落ちているかを意識して、よりていねいな歯みがきができるといいですね。



チェックしよう！歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



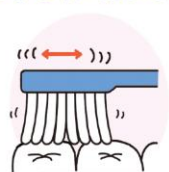
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

しっかり予防！歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにはほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



は 歯のポスターコンクール 作品募集のお知らせ



- 主催 玉川学校歯科医会 ●後援 世田谷区教育委員会
- 作品内容 (1) 歯の衛生に関する図画、ポスター（色もぬりましょう。）
(2) 画用紙の大きさ B3（364mm×515mm）または四つ切（375mm×540mm）
(3) 合作の応募はできません。
(4) ポスターに標語を入れる場合は「虫歯」、「ムシ歯」ではなく、「むし歯」と書きます。
- 応募方法 お家で作品を書いたら、裏に鉛筆で年、組、名前を書いて保健室に提出してください。
(応募する人は、6月13日までに保健室 宮森まで申し出てください。)
- 作品提出締め切り **7月4日（金）**
※画用紙は、保健室で渡すこともできます。



～保護者の皆様へ～

5月は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい日が続きました。運動会練習も重なり、急な気温上昇の日には「頭痛や気持ち悪さ」、「くらくらする」等の熱中症と思われる症状で、休養や早退をした児童も複数いました。中には、睡眠不足や朝食や水分が摂れていない影響が大きいと感じるお子さんもかなり含まれていました。
熱中症予防のため、引き続き登校前の朝食と水分摂取にも御配慮をお願いいたします。

5月に報告のあった感染症

- ・溶連菌感染症
- ・感染性胃腸炎
- ・インフルエンザ
- ・水ぼうそう

6月の保健行事（予定）

- 4日（水）歯科健診（1，2，6年，けやき）
 - 17日（火）河口湖事前健診（けやき）
 - 18日（水）歯科健診（3，4，5年）
- 歯科検診の結果については、異常のないお子さんも含めた全員に配布されます。御承知おきください。



水泳指導が始まります！

- 定期健康診断で、異常の疑いのあるお子さんにはお知らせをお渡しています。内科、眼科、耳鼻科に関しては、医師による受診相談後、許可を受けてからの水泳指導の参加となります。受診がまだの方は、早めの受診をお願いします。
- 安全に水泳の学習に取り組めるよう、プールに入る日は、お子さんの体調の確認をお願いします。

- ・体調は悪くないか。（顔色、食欲、腹痛や下痢）
- ・目は赤くないか。
- ・皮膚に発疹が出ていないか。
- ・手足の爪は短く切っているか。 など



プール学習の前の準備はOK？