

は たいせつ 6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。歯と口は体の入口です。いつもきれいに健康にしておかないと、しっかり噛んでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするものとなる栄養がとれなくなってしまいます。食後には歯みがきをていねいにし、いつまでも健康な歯と口でいられるとよいですね。



また、歯ブラシは定期的に交換が必要です。自分の歯ブラシを確認してみましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



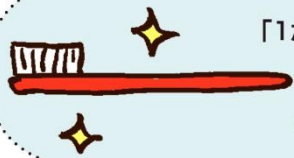
広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

しつど たか つ ゆどき あせ じょうはつ からだ ねつ きおん きゆう
湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいです。また、気温が急に
あ つ ゆ あ からだ あつ な たいおんちようせつ
上がる梅雨明けも、体が熱さに慣れておらず、体温調節がうまくいかないことがあります。
ねっちゅうしょう いのち かか き せいかつ
熱中症は命に関わります。ひとりひとりが気をつけて生活しましょう！

①こまめに水分をとろう！

きおん たか ひ つづ いま あせ おも すいぶん
気温が高い日が続いており、今までよりも汗をたくさんかいていると思います。水分をこまめにと
ろろと意識することが大切です。のどがかわく前に水分をとるようにしましょう！また、下校の時
まで水分が足りるよう、十分な量を持ってきましょう。

②生活リズムを整えて体調管理をしよう

おそ じかん ね あさ ほん た せいかつ たいちよう くず
遅い時間に寝る、朝ご飯を食べていないなどの生活をしていると、体調を崩しやすくなってしま
います。元気よく過ごせるよう、生活リズムを整えましょう。

③帽子をかぶろう

ときどきぼうし わす こ み そと で かなら ぼうし
時々帽子を忘れている子を見かけます。外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。



がつ ほけんかんけい よてい 6月の保健関係の予定

にち か にち もく
4日(火)～6日(木)

にち すい
5日(水)

にち きん
7日(金)

か もく
20日(木)

あたま けん さ ぜんがくねん
頭ジラミの検査(全学年)

か ぶつせんこうかいし ねんせい まいしゅうすいよう び けいぞくじっし
フッ化物洗口開始(1年生)※毎週水曜日に継続実施

ぜんこくしょうがくせい は たいかいさん か じかん め じかん め
全国小学生歯みがき大会参加(3時間目5-1、4時間目5-2)

じ び か けんしん ねんせい
耳鼻科健診(1・3・5年生)

ー保護者の方へー

ご家庭でも頭ジラミの確認をお願いします

子どもたちは集団で生活をしているため、うつりやすく、注意が必要です。学校では養護教諭が
確認しますが、ご家庭でもお子さんの頭の確認をお願いします。

<かみの毛に卵がついている>

卵は耳の後ろや後頭部によくついています。ふけと似ていますが、ふけとは違い、手で触れ
ても簡単に取り出すことができません。成虫は動きが速く、なかなか見つけることができません。

<頭にかゆみがある>

アタマジラミに吸血されると頭がかゆくなります。初期の段階や成虫が少ない場合ではかゆ
みを感じにくいこともあります。

アタマジラミは不潔が原因ではなく、毛と毛が接触することで感染が広がっていくため、清潔に
していても感染します。発見された場合には、シラミ駆除剤の入ったシャンプーを使用することで
駆除することができます。