

# ほけんだより 6月

令和8年6月1日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## <6月の保健目標> 歯を大切にしよう

6月4日から6月10日は歯と口の健康習慣です。さっそくですが、みなさんが家や学校で使っている歯ブラシは、しっかりした歯ブラシでしょうか。しっかりした歯ブラシというのは、①毛先がまっすぐ、②ブラシの部分が自分の人差し指の第一関節ぐらいのもの、③歯ブラシを後ろから見たときに飛びだしていないこと、です。一つでも当てはまっている場合は、歯ブラシを交換しましょう。そして、朝と夜の歯磨きだけでなく、お昼に学校で行っている歯磨きも気合を入れて頑張りましょう。

## 子どもの歯(乳歯)は、生え変わるからむし歯を直さなくていい?



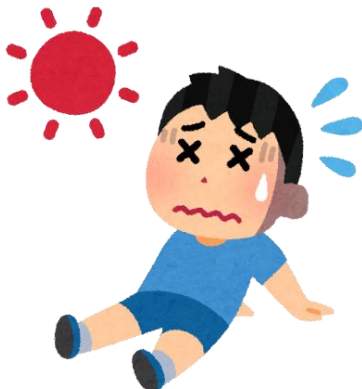
その答えは…「×」です。

乳歯のむし歯を放っておくとこんな恐ろしいことが…。

- ①大人の歯(永久歯)にもむし歯がうつってしまう
- ②乳歯のむし歯がひどくて抜くことになると歯並びが悪くなる
- ③むし歯がひどくなるとご飯を食べることができなくなる

★しっかり歯をみがいて、むし歯がある人は早めに治しましょう!

## 熱中症に気を付けよう!



蒸し暑い日が続くようになりました。

外に出るときは必ず帽子をかぶる、水筒をもっていき、を徹底しましょう。

# 熱中症 予防

# 保護者の方へ

## 5年生宿泊学習前の性教育を行います。

6月中に宿泊学習前の性教育として「月経のしくみ」「ナプキンのつけ方」を5年生の女子児童を対象に行います。授業を行った後「ご家庭向けのお知らせ」を出させていただきますので、ぜひご家庭でもお子様と話をしてみてください。

## 健康診断の日程

2日(火)	<small>ないかけんしん</small> 内科検診ポプラ124年13:15~ <small>ねん</small>
3日(水)	<small>ないかけんしん</small> 内科検診356年13:15~ <small>ねん</small>
23日(火)	<small>けっかくけんしん</small> 結核検診(対象者のみ) <small>たいしやうしゃ</small> <small>かいじやう</small> 会場:志木市役所 <small>しきしやくしよ</small>

### 結核検診のお知らせ

結核検診対象者になったお子様は、保護者の方に検査会場まで連れて行っていただくことになっております。お知らせが配布された際はご協力いただきますようお願いいたします。

### ★6月の内科検診について★

検査・診察で正確な検査・診察のため、場合によって学校医が、体育着をめくって視触診したり、体育着の下から聴診器を入れたりします。一人ずつパーテーションの中に入って診察を行うため、他の児童に見られることはありませんのでご理解とご協力をお願いします。

**以下に当てはまる児童はプールに入ることができないので注意してください！**

- ①耳鼻科検診・眼科検診未検査の児童
- ②耳垢栓塞・結膜炎の児童

あてはまるご家庭は、プールが開始するまでに受診をし、担任を通して養護教諭まで受診勧告書を提出してください。

## 歯科検診で治療勧告書が出ているご家庭へ

4月に実施した歯科検診で治療勧告書が出ているご家庭は、できるだけ早く受診していただくようお願いいたします。特に、小学生のむし歯については、永久歯にも影響が出ますので、必ず受診をしていただくようお願いいたします。受診後は、担任を通して受診勧告書を養護教諭まで提出してください。

## 5月15日（金）にブラッシング指導を行いました！



5月15日（金）に歯科衛生士の先生方による2・4・6年生・特別支援学級（ポプラ）を対象としたブラッシング指導が行われました。学校歯科医の庭山先生もご参観されました。今年も歯垢染めを用いたブラッシング指導を各学年で行い、正しい歯ブラシの選び方、歯みがきの仕方をご指導いただきました。ぜひ、ご家庭でもお子様から授業の様子を聞いていただき、ご家庭での歯・口の健康づくりに生かしていただくようお願いいたします。

### 2年生 「お口の中を見てみよう！」

2年生は鏡を見て、6歳臼歯が生えているか歯科衛生士の先生に確認してもらったり、口の中の歯の名前について勉強したりしました。初めて知る歯ブラシの使い方もありましたが、工夫して磨いている様子がみられ、その後の昼休みの歯磨きも一生懸命行っていたそうです。



#### 第一大臼歯とは・・・？



- ☆歯の中で1番大きくて噛む力も1番大きい歯
- ☆生えそろうまで1～1年半もかかる
- ☆歯の王様
- ☆生えてきたころは、背が小さいので歯ブラシが届かず、むし歯になりやすい！
- ☆生えかわることのない歯
- ⇒ 歯ブラシを横から入れる「つつこみ磨き」を試みよう！

☆むし歯の菌は夜、寝ている間が一番増えるので、おうちの方の仕上げ磨きをお願いします。

### 4年生 「おやつを取り方を考えよう」

4年生は普段食べているおやつの砂糖の量を勉強しました。スティックシュガーでどのくらいの砂糖が入っているのかを分かりやすく教えてくれたため、子どもたちも驚いた様子で授業を聞いていました。その後歯垢染めを行い、みがけていないところをチェックしました。

#### 糖分の摂りすぎに注意！

- ☆1日にとって良い糖分（食事（ご飯やパンなど）も含む）は40～50g
- ☆甘い炭酸飲料や菓子パンなどは糖分が30～60gも入っている。
- ⇒甘くない飲み物＋甘い物など、組み合わせを考えて食べましょう。



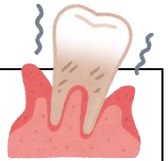
☆甘い物を食べている時間が長い程、歯の溶かされる時間も長くなります。ぜひ、おうちでもおやつの時間や食事の時間を決めて、ダラダラ食べをしないようにお願いします。

## 6年生 「自分で守る歯・口の健康」

6年生は、つまようじで自分の歯垢をとり、位相差顕微鏡をつかって歯垢（デンタルプラーク）が動いている様子を実際に観察しました。生きている菌の様子を実際に見たことで、いつもよりも昼休みのはみがきを熱心に行っていたと聞きました。さすが6年、歯ブラシの様々な面を使って上手にみがけていました。



### 歯肉炎とは・・・？



- ☆赤くぶよぶよに腫れて歯みがきだけで出血してしまう歯肉のこと。
- ☆歯周病の前段階で進行すると歯がグラグラして抜けてしまう！
- ⇒時々、鏡を見ながら自分の歯肉を見ながら歯みがきをしましょう。
- ☆6年生でも2・3人に1人はいるようです。

☆むし歯と歯肉炎の原因は歯垢(デンタルプラーク)です。食べカスのことではなく細菌の塊です。歯にべったりとついているため、水には溶けず、うがいでも取れません。このプラークを取り除く一番の方法は毎日の歯みがきです！

## ポプラ 「はみがき名人になろう～プラークってなあに？～」

今年度のポプラ学級での歯科指導は、対象児童の一斉指導を行いました。歯磨きをした後、水を入れた透明なコップに歯ブラシを入れて、歯垢でどれだけ白くなるか見て、歯みがきをしたときの汚れの取れ具合を実際に目にしながら一生懸命磨いていた様子が見られました。



♪学校歯科医 庭山先生から♪

口腔機能障害（いわゆるお口ポカン）の児童が多くみられました。口腔機能の発達は小学校に上がる前でほとんど決まってしまうようですが、有効な口の体操もあるので実践してみてください。