

# ほけんだより



2024年 6月 7日  
町田市立小山小学校  
校長 三瓶昌信  
養護教諭

梅雨の季節です。雨の日は気分もどんよりしがちで、心も体も疲れやすくなります。疲れたな  
と思ったら早めに休み、気持ちと体がゆったりできる時間を作りましょう。水泳指導も始まっ  
ています。規則正しい生活を心がけてすごしましょう。

6月の保健目標  
歯を大切にしよう



6月4日(火)～10日(月)は、歯と口の健康習慣です。  
自分の歯磨きの仕方を振り返ってみましょう。

むし歯になりやすい人  
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。  
でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。  
気づいたらあと10回噛む、  
口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

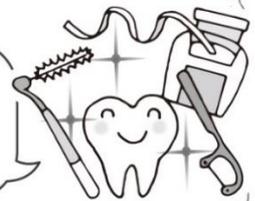
むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。  
でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。  
これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



# ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## 保護者の方へ

いつも学校保健へのご協力ありがとうございます。

### 【水泳指導について】

- 登校前に必ず自宅でお子さんの健康観察をお願いします。後で具合が悪くなることや、思わぬ事故にもつながりかねないので、無理をさせない判断も大切です。
- 健康診断を欠席等で受けていない人、「結果のお知らせ」で受診を勧められた人は、早めの受診をお願いします。

### 【熱中症予防について】

- 体調不良時以外の登下校時や運動時は、マスクを外すように学校で指導しています。熱中症予防のためご家庭でも呼びかけてくださるようお願いいたします。
- 引き続き水筒の持参をお願いします。登校時もだんだんと気温が高くなってきます。登校時は帽子の着用をしてください。
- 睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べてくるようご協力をお願いします。睡眠不足だったり、朝ごはんを食べていなかったりすると熱中症にもなりやすいです。朝のお忙しい時間とは思いますがお子さんの健康を守るためによりしくお願いいたします。

### 【感染症の流行状況について】

- 本校では胃腸炎の罹患者がみられ、腹痛や嘔吐を訴える児童がいます。体調がすぐれない場合は無理せず休ませてください。また、1時間保健室で休養しても具合がよくなりません、給食が食べられない等、学校で発熱がない場合でも保護者の方に電話し、早退をさせることがあります。ご協力よろしくお願いいたします。