

ほけんだより

6月

保健目標
歯や口の健康に気をつけよう

2025(令和7)年6月 真壁小学校保健室

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

歯のクイズに挑戦!!



児童朝会で保健委員の児童が委員会の紹介と歯について、クイズをしました。保健委員の出すクイズをみんな一生懸命考え、正解で歓声をあげたり間違えて残念がったり楽しくクイズに参加していました。

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。朝会でのクイズをきっかけに自分の歯について考えてみましょう。保健室前にもクイズがあるので挑戦してみてくださいね。
歯科検診の結果、むし歯のない児童は教室で表彰をしました。頑張ってお治療を終えた児童にも賞状があります。治療が済んだら保健室にお知らせしてください。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

歯のやくわり



食べ物をかみくだく



発音を助ける



表情をつくる

だ液のやくわり



● 消化を助ける



● 食後、酸性になった口を中和する



● 食べかすを洗い流す



● 細菌から守る

忘れ物はなしていませんか？



みなさん、毎日、水筒をもってきていますか？
真壁小学校では熱中症対策として、体育の時間や休み時間に運動場や体育館、校庭やプールに行くときには水筒を持参し、すぐに水分補給ができるようにしています。

冷水機があるから大丈夫という人がいますが、運動場やプールではすぐに冷水機を利用することができません。梅雨が明け、これから本格的な暑さが出てきます。すぐに水分補給ができるように水筒を忘れず持ってきてましょう。

感染症対策をこころがけよう

インフルエンザや溶連菌で欠席する児童がみられます。インフルエンザは冬だけではなく、夏に流行することも増えてきました。油断せずにしっかり対策をしましょう。

水分をしっかり取る



室内外の気温差を

小さくする



栄養バランスのよい食事をとる



夜はぐっすりねる



うがい・手洗いをする

