

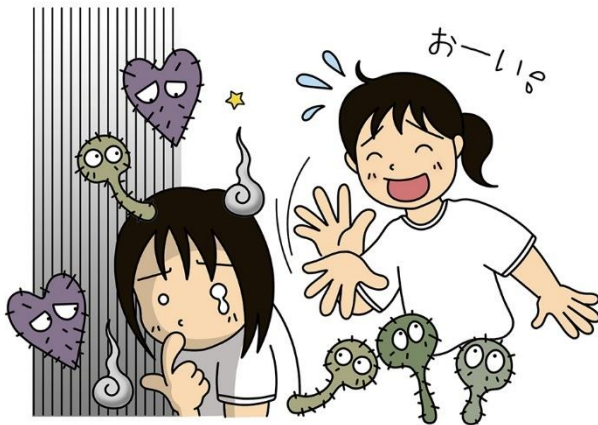
# ほけんだより 6月

令和8年6月10日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦



梅雨入りの発表もあり、雨の白が増えてきました。この時期は、暑い白とすずしい白の気温差が大きく、体調をくずしやすくなります。また、水泳学習も始まりますので、いつも以上に健康管理が大切です。しっかり寝て、しっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

## 梅雨時に気をつけたいこと



### 6月病

雨の白が続くと、なんだか体がだるく感じたり、やる気が出なかつたりすることがあります。しっかり休んで、元気をチャージしましょう！



### すべりやすい廊下

雨の白は、廊下や地面がぬれてすべりやすくなります。廊下は「右側を歩く！！」を心がけ、落ち着いて行動しましょう。



### 感染症・食中毒

ジメジメした季節は、ばい菌が増えやすくなります。ていねいに手を洗いましょう。飲みかけのペットボトルにも注意しましょう。



### 熱中症

とくに梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。こまめに水分をとり、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

がつ ほけんもくひょう は たいせつ  
6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



みなさんは「歯こう」という言葉をきいたことがありますか？ プラークともいい、歯の表面につくよごれのこと  
で、食べかすではなく、細菌のかたまりです。歯こうは、むし歯や歯周病の原因になります。

# 歯垢の特徴を知ろう



うがいでは  
とれない！  
歯みがきで  
落とすことが大事です。



歯石になる！  
歯垢がかたくなると歯石になり、  
歯みがきでは落とせません。  
歯石は、上の奥歯の表や  
下の前歯の裏につきやすいです。

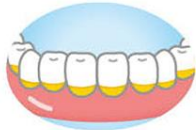
残りやすい  
場所がある！  
みがき残しやすい  
ところに気をつけて、  
歯を1本1本  
ていねいに  
みがきましょう。



歯と歯の間



奥歯のかみ合わせ



歯と歯肉のさかい目



歯と歯が重なったところ

ミュータンス菌が  
たくさんいる！  
歯垢1gの中に  
ミュータンス菌が  
1000億個いると  
いわれています。



## 歯と歯の間に効果的！



ていねいに歯をみがいても、歯と歯の間は毛先  
が入りにくく、食べかすや歯垢（プラーク）が残り  
やすい場所です。そのため、歯と歯の間は、デ  
ンタルフロスを使ってよごれを落とすことが大切  
です。また、デンタルフロスには糸まきタイプや  
ホルダータイプなど、さまざまな種類があります。  
使いやすいものを選ぶといいですね。

### 保護者の方へ

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。結果のお知らせを受け取った場合は、  
できるだけ早めに受診し、経過・結果を学校までお知らせいただきますよう、お願いいたします。  
特に歯科は、症状がなくても歯と口の健康を守るため、定期的な歯科検診もおすすめします。

