



# ほけんだより



令和5年6月9日  
台東区立金竜小学校

今年の5月は雨の日が続いたと思えば、夏のような暑い日もあり、体調管理に気が抜けない1ヶ月でした。地域のお祭りや運動会と行事の続いたので、身体の疲れが抜けず調子の良くない人もいたようです。

6月に入るとさらに気温や湿度が高くなり、体調を崩してしまう人も少なくありません。体調を崩さないためにも「早寝早起き朝ごはん」を今まで以上に心がけましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

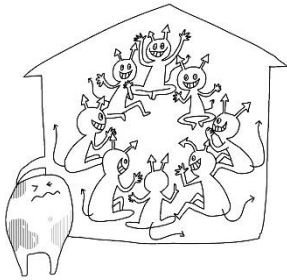
は たいせつ  
歯を大切にしましょう



6月4日～10日は  
は えいせいしゅうかん  
歯の衛生週間です。

5月に全校の歯科健診が終了しました。むし歯や歯肉炎など、治療や経過観察が必要なお子様には「歯科健診結果のお知らせ」を配布しておりますので、受診をしていただくようお願いいたします。

## 「歯こう」って何だろう？

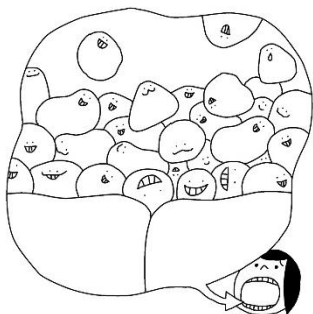


歯をみがかないと、歯に白あるいは黄色くにこった、少しネバネバしたものがつきます。これが「歯こう」です。

歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌が、食事のときに口に入った砂糖を取りこんでつくった、ミュータンス菌たちの「家」なのです。

歯みがきで歯こうを落とさないと、ミュータンス菌が数を増やし、歯こうも厚くなります。

## 歯こうがたまっていくと…



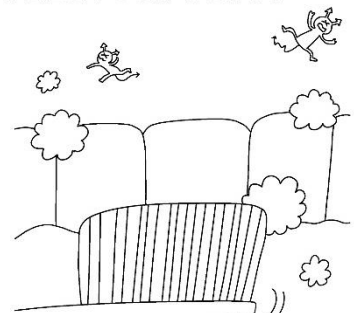
歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌を増やすだけでなく、ほかの細菌もくっついて仲間を増やしていきます。そして、その細菌の中には、歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりする「歯肉炎」の原因となる細菌もいます。

毎日しっかりと歯をみがいて歯こうを落とし、歯こうをつくるもととなる砂糖を食べ過ぎないようにすることは、歯肉炎の予防にもつながるのです。

## 「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。

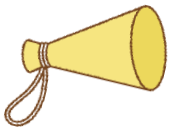
歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじ落とすことができます。



すり傷などは自分の治癒力で自然と治ったりしますが、歯の病気(むし歯や歯石)は放っておいても自然には治りません。

歯医者さんにしっかり通って、治療をしてくださいね！





# 暑さに負けない、身体をつくろう

5月に入るなり真夏日が観測されるなど、今年は昨年よりも更に熱中症対策が重要になりそうです。暑さに負けない、身体をつくるためにどんなことができそうですか？

## ① 1日、3食しっかり食べる。

体内のエネルギーが足りなくなると、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。特に朝ごはんは1日を元気にスタートさせるためのエネルギーです。しっかりと食べて、登校しましょう！



## ② こまめな水分補給を心がける。

のどが渇いてからではなく、渇く前に水分をとります。学校でも声掛けをしますが、習慣づくようにご家庭でも声掛けをお願いします。



## ③ 早寝でしっかり休息する。

疲れていたり、寝不足だったりすると注意力が低下し、思わぬ事故や大きなけがにつながります。夜は早く寝るようにしましょう。



## ④ 冷たいものを食べすぎない

胃や腸など、身体の中が冷えすぎると身体に負担がかかり、食欲が落ちる原因にもなります。食べすぎには注意しましょう。



## 「生活ふりかえりカード」のご協力、 ありがとうございました！

クラスごとに回収したカードを確認すると、子供たちが目標に向け、規則正しい生活を心がけようとする思いが伝わってきました。高学年になると、塾や習い事の影響で、早寝が難しいようですが、それでも「次回は早寝したい。」「決めた時間を守りたい。」などの振り返りが見られました。実現するには、子供たちの思いだけではまだまだ難しいこともあると思います。ご家庭でも、声掛けや生活の工夫の仕方を一緒に考えていただくと嬉しいです。

保護者の方のコメントが記入されたものは、各クラスにて回収し保健室にて保管いたします。提出がまだのご家庭は早めの提出をお願いいたします。次回の配布は9月の予定です。



## ～水泳指導が始まります～

6月12日(月)より、水泳指導が始まります。定期健康診断にて「結果のお知らせ」を受け取ったお子さんは、なるべく早くに受診をしていただき、受診報告書を学校へ提出してください。

症状によっては、水泳指導により症状が悪化する場合があります。受診の際は、水泳指導に参加可能かの確認と、その際のアドバイス等を受けるようお願いいたします。定期受診をしている場合は、その旨を記入しご提出ください。ご協力よろしくお願いたします。

