



令和7年6月13日 長田小学校 保健室
 ほけんだより6月 文責：内田春奈
 6月の保健目標「歯を大切にしよう」

☆お家の人と一緒にみてね☆

梅雨の季節になりました。雨の日が続くとなんだかどんよりとした気持ちになりがちですが、そんな時こそ好きなことや得意なことをする時間を作ってみたい、雨の日だからできる事を見つけたり、心は晴れにして、梅雨を乗り切りましょう。

今年度の定期健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は、その都度お知らせをお渡しします。内容をご確認の上、早めの受診をお願いいたします。

《おねがい》

来週から水泳指導が始まります。内科、眼科、耳鼻科は水泳の可否に関わることもあります。各健診で治療のお知らせを受け取っている方は、水泳指導前に受診をお願いいたします。

しっかり睡眠を取る・朝ご飯を食べてくる・こまめな水分補給・爪を切っておく等の管理をよろしく願います。

は たいせつ
歯を大切にしよう！

歯を大切にしよう



小学校の6年間は、子どもの歯(乳歯)が大人の歯(永久歯)に生え替わっていく大切な時期です。毎日、歯をすみずみまで丁寧に磨いて、むし歯にならないようにしましょう。

5月に歯科検診がありました。歯科検診の結果のお知らせを出します。歯科検診でむし歯が見つかった人は、早めに受診をしましょう。

むし歯のお知らせがなくても、歯科医院へ受診していただくことをオススメします。

細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので、歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

だ液はこんなにスゴイ！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

歯みがきのポイント！

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯くきの境目
- 歯が重なったところ

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！

歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ごう! ※朝から水分を取らせてください

保健室を利用した児童のほとんどは朝からしっかりと朝食を食べて登校しています。しかし、体調不良で来室した児童で、朝から水分を取っていない児童が時々見られます。朝から水分も取らせていただければと思います。

1日の最初の食事でエネルギー・水分・塩分を取ることが大切です。暑い日には特に塩分をプラスしておくのがおすすめです。インスタントのスープや味噌汁など簡単なものから取り入れてみてください☆

ご協力、よろしく願いいたします。

おうちの方へ

★保健室には経口補水液（OS-1）を常備しています。熱中症が疑われる場合には経口補水液を使用します。御心配なことがありましたら保健室までお声掛けください。

★暑さ指数の数値が高く危険な場合には外での活動は中止としています。



なつ りゅうこう かんせんしょう ちゅうい
夏に流行する感染症に注意!

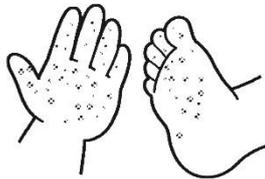
感染症というと、冬のイメージがあるかと思いますが、夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかりと予防をしましょう。

なつ おお びょうき
夏に多い“うつる病気”

て あし くち びょう
手足口病

びょうげんたい
 (病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



いん とう けつ まく ねつ
咽頭結膜熱(プール熱)

びょうげんたい
 (病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



りゅう こう せい かく けつ まく えん
流行性角結膜炎

びょうげんたい
 (病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



でん せん せい のう か しん
伝染性膿痂疹(とびひ)

びょうげんたい
 (病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

