

保健だより 6月



令和8年6月2日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

児童数配付

衣替えの時季になりました。気候に合わせて衣服の調節はできていますか？学校の中でも、沢山の汗をかいている子が増えてきました。このじめじめとした梅雨の季節は細菌などが増えやすい時期でもあります。体の清潔が保てるよう、ハンカチ・ティッシュのほかに、汗ふきタオルも持ってきておきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年も、練馬区からカラーテスター（歯垢チェックができる錠剤）をいただきました。上手に歯みがきできているのか、ぜひご家庭で確認をしてみてください。

6月の保健目標

歯を大切にしよう・清潔にすごそう

みがきにくいところをチェックしよう



※必ずおうちの人と一緒にやりましょう。

★歯科校医の上原先生に聞きました！ご家庭でじょうずに歯垢チェックをするコツ★

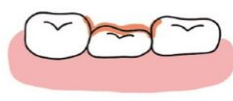
- ・勢い良くうがいをすると飛び散って服や壁についてしまうことがあります。事前に、一度、やさしく吐き出す練習をしてからやると安心です。（服についてのカラーテスターは洗濯をしてもとれないので注意してください。汚れてもOKなように、お風呂中にやってみるという裏技もあるそうです。）
- ・はじめにリップクリームを塗っておくと、くちびるが真っ赤になるのを防げます。

みがきのこしが起きやすい場所

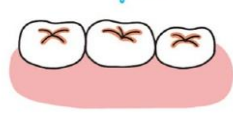
歯と歯の間



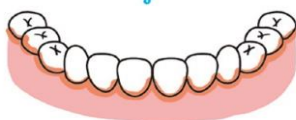
歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



～カラーテスターの使い方～

まずは、いつもどおりの歯みがきをする。

- ① カラーテスターを1錠 口に入れ、細かくかみ碎きます。
- ② 細くなったら舌で歯の表面 全体に塗り付けます。
- ③ 一度軽く口をすすぎます。

※赤く着色している部分が歯垢（みがき残し）です。

汚れているほど濃く着色されます。



※染色液が付着すると、くちびるや舌、皮膚等も染まりますが、半日～1日程度で徐々に落ちていきますので、無理にこすったりしないようにしましょう。

◇染め出し錠剤の成分 ・乳糖(約80%)・結晶セルロース・赤色104号・タルク
・ステアリン酸マグネシウム ・サッカリンナトリウム・香料(オレンジ由来)・プロピレングリコール

よい歯バッジについて

練馬区から「よい歯バッジ」が配付されました。今年も、定期健康診断で歯科健診を受診した児童が対象です。歯や口の健康は健やかな体づくりの基本です。治療の必要な子は、早めに受診をしてください。

また、成長期のみなさんの口の中は日々変化しています。治療の必要なかった子も、定期的に歯医者さんで健診を受けて、ブラッシング方法などのアドバイスをもらうようにしましょう。



衣替えの時期になりました。でも、6月に入ったからといって、「今日からは夏!」というようにスパッと切り替わるわけではありません。半そでや短いズボンなど夏物がちょうどよい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。

「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日は、ちょっと寒いから、もう一枚、着たほうがいいかも…」など、上着やカーディガンなどはおりもので、自分で調節しましょう。

自分で自分の健康を考えて工夫できる人は、とってもカッコよくてステキな人です。



気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！

しっかり汗をかくて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

- ・ふだんから運動や外遊びをする。
- ・お風呂に入る。



- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



【おうちの方へ】

・健康診断について

健康診断実施にあたり、様々なご理解・ご協力をいただきありがとうございます。健康診断の結果、治療の必要のあった児童や、欠席して受診できなかった児童へお知らせを随時通知しています。学校健診はあくまでも集団健診です。通知がなくても気がかりな症状がみられる場合には、早めの受診をお願いいたします。6月中に健康診断の結果一覧表を全家庭へ書面でお知らせ予定です。

・歯の健康について

今年も、歯垢のみがき残しのチェックのために、カラーテスター錠を配付しました。磨き残しが多い場所は、「利き手側」「歯並びが悪いところ」「前歯の裏」などと言われています。ぜひお子さまと一緒にチェックをしてみてください。小学生のうちは、仕上げ磨きなどをしながら口の中の状態の確認もお願いします。

・水泳指導開始に向けて

6月15日からは水泳指導が始まります。気がかりな症状がある場合は、それまでに治療を済ませておくようにお願いします。また、健康上の気がかりがある場合には、必ず担任・保健室へお知らせください。

十分な睡眠や朝ごはんなども、とても大切です。子供たちの安全な水泳指導のためにも、無理をして水泳参加をすることがないように、体温測定や、食欲、顔色など、登校前の体調確認のご協力をお願いします。

