

ほけんだより 6月

令和6年6月4日
練馬区立仲町小学校
校長 米田 典子
保健室

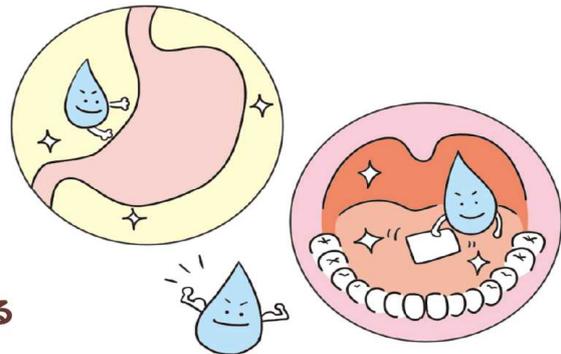
6月は雨の多い季節です。気温も高くなりますが、湿度も高く汗をたくさんかきます。そのままにしておくとベタベタしたり、体が冷えたりすることもあります。また「新型コロナウイルス感染症」「溶連菌」「プール熱（アデノウイルス）」など感染症も報告されています。感染症の予防の基本は手洗いです。ハンカチやタオルを毎日持ってくるようお願いします。



歯と口の健康 よくかんで食べよう

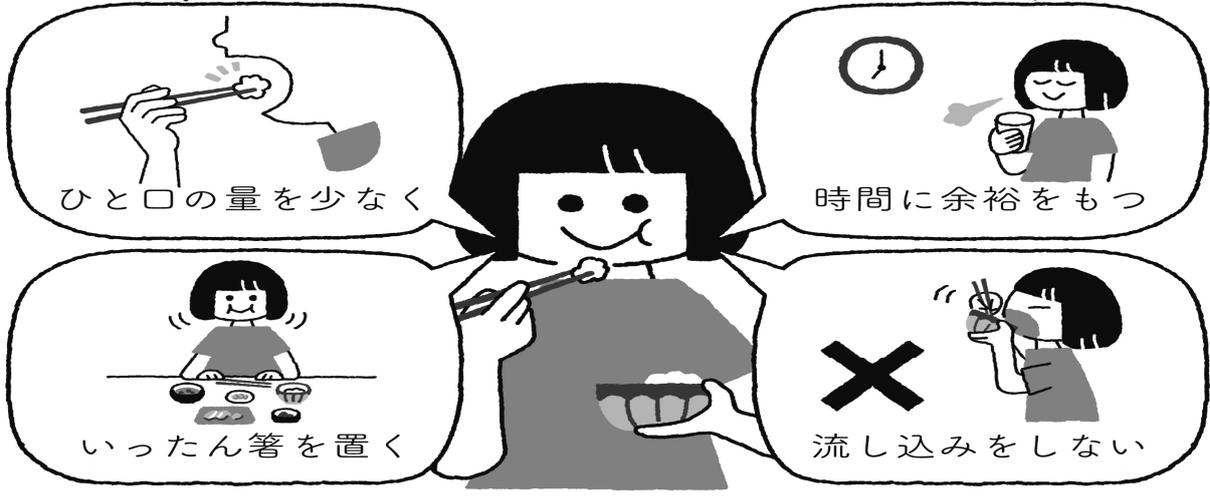
こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

よく噛んで食べるコツは？



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



6月10日（月）水泳指導が始まります！

プールに入る前にチェックしてください。

- ☆ 当日の朝、朝ごはんを食べましたか？
(朝食抜きで入ると、エネルギー不足で具合が悪くなります。)
- ☆ 十分な睡眠がとれていますか？
(睡眠不足は、体調不良をまねきます。遅くても9時までには寝ましょう。)
- ☆ 手足のつめは伸びていませんか？
(自分も傷つくだけでなく、友達をケガさせることもあります。)
- ☆ ヘアピン、絆創膏、傷パワーパッドなどは、はずしていますか？
(傷がある人は、プールに入ると悪化することがあります。直ってから入りましょう。)

保護者の方へ



☆学童期は、子供の歯から大人の歯に生え変わる時期です。生えたての大人の歯は、まだやわらかく、むし歯になりやすいです。熱中症予防や発熱時などに有効なスポーツ飲料ですが、糖分が多く含まれています。飲みすぎに注意し、飲んだ後は水で口をゆすぐなど虫歯予防に注意してください。

☆熱中症の心配な季節です。「のどが渇く前に飲む」ことが大切です。水分は摂取してから体内に吸収されるまでに20分ほどかかります。のどが渇いていなくても、休み時間ごとに水分補給を呼びかけています。子どもは大人に比べ汗腺などの体温調節能力が発達していないため熱中症のリスクも高くなります。急に気温が上がるなど、暑さにまだ体が慣れていない時は特に注意が必要。

「水分とってる？」ご家庭でもお声掛けをお願いします。

