

# ほけんだより 6月号

令和6年5月31日  
練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子  
養護教諭 小平 かなめ

## つゆ きせつ じめじめする梅雨の季節がやってきます…!

6月になりました。天気や気温も不安定になり、体調をくずしやすくなる時期です。じめじめして暗い雨がが続くと、気持ちも暗くなってしまうがちです。室内での過ごし方を工夫して、心も体も元気に過ごしましょう。また、引き続き熱中症対策として、水分補給や休けいを取り、生活リズムを整えましょう。



あめ 雨のときは  
まわりをよく見て

## 6月のほけん目標：歯を大切にしよう

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、自分の歯を大切にできているでしょうか？ この機会に、歯のみがき方をおさらいして、毎日の歯みがきに生かしましょう。

おぼえよう!

## 歯の みがき残しやすいところ

歯ブラシはえんぴつ持ち

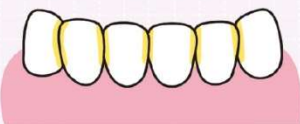
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



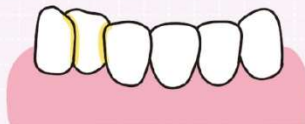
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



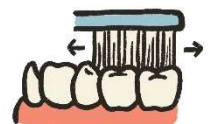
歯と歯の間



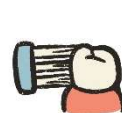
歯ならびがデコボコなところ



まえばのうらがわ



おくばのかみあわせ



そとがわ



さかいめ



うちがわ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯こう(おし歯菌のかたまり)が残りやすくなっています。歯みがきのときには、これらの場所を特に注意して、時間をかけていねいにみがいてみましょう。

## これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。



## 保護者のみなさまへ

### ◆ プール開始前の受診をお願いします

各検診後、疾病の疑いがあった方、欠席した方に「受診のおすすめ」をお渡ししています。プールが始まる前に受診していただき、健康な状態でプールに参加できるようご協力をお願いいたします。

### ◆ 歯ブラシを1人1本配布します

練馬区学校歯科医会より歯ブラシをいただきました。6月4日（火）に配布予定です。歯ブラシの交換の目安は、およそ1か月といわれています。ぜひご家庭でご使用いただき、歯の健康に役立てていただけたらと思います。

### ◆ 学校医の先生への質問、学校保健委員会の参加者を募集します

7月25日（木）13:30～第1回学校保健委員会を開催します。

この機会に学校医の先生方に聞きたいことがありましたら、右のQRコードから、フォームの送信をお願いいたします。

また、学校保健委員会では児童の健康、給食、体力などの実態を共有しています。参加される保護者の方を募集していますので、こちらもQRコードからフォームの送信をお願いいたします。

気になるところはプールの前に  
お医者さんに相談しよう



検診で所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡します。  
受診が終わりましたら、結果を学校に提出してください。  
「疑い」の所見のため、受診の結果、問題なしということもあります。

## 6月の健康診断予定

日程	項目	学年	注意事項
6月5日（水）	尿検査 予備回収日	対象者	本校での回収はありません。 9時までに大泉学園中・三原台中に提出するか、直接健診センターに提出する。
6月13日（木）	歯科検診	4・5・6年	朝、ていねいに歯をみがいてくる。
6月27日（木）	歯科検診	1・2・3年 前回欠席者	朝、ていねいに歯をみがいてくる。