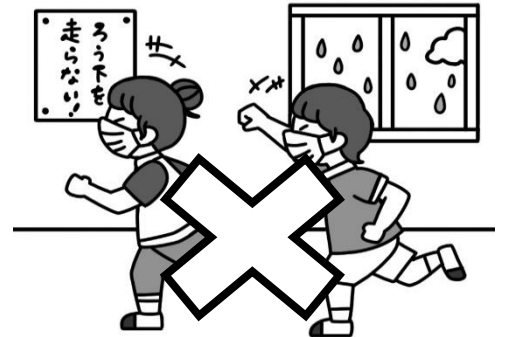


ほけんだより 6月

令和4年6月1日

おかざきしょうがっこう ほけんしつ
岡崎小学校 保健室

夏のような暑い日が増えてきました。保健室にやってくる子どもたちも汗をかいていることが多いです。汗をかいた後は、しっかり水分補給をするように心がけましょう。また、6月は梅雨の季節です。雨の日には校舎でおにごっこなどをして廊下を走っている子をよく見かけます。雨の日の廊下は湿っていて滑りやすくなっているので走らないでくださいね。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

《よい歯の児童》



6年組

6年組

よい歯の児童は毎年、6年生の男子・女子それぞれ1名が選ばれます。今年は上記の二人が、歯ぐきや口の中の状態も大変きれいで、むし歯もなかったということで選ばれました。おめでとうございます。いつまでも、きれいな歯でいてくださいね！



6月の保健行事



- 6月 1日(水)…尿検査二次予備日
- 6月 2日(木)…歯科健診(2年・4-2)
- 6月16日(木)…歯科健診(5年・3-2・4-3)
- 6月23日(木)…歯科健診(1年・3-3)



歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク(歯垢)もできてきて、からだがスッキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな」。これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。



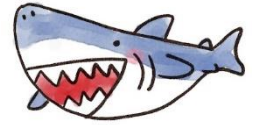
ひととはちがう？動物の歯のふしぎ



いっしょうの つづ は
一生伸び続ける歯



なんと は は
何度も生える歯



ウサギの歯、ネズミの前歯、カバの犬歯は
一生伸び続けることを知っていますか？

いつもほぼ同じ長さなのは、先のほうから少
しずつすり減っているからなのです。

サメの歯は1本抜けると、その後ろから
すぐに新しい歯が生えてきます。サメの
歯は抜けやすいため、新しい歯が後ろに
準備されていて、永久に歯が生え続ける
というユニークな性質を持っています。

ひと は 人の歯は…？

人の歯は一度永久歯に生え変わり、その永久歯を失ってしま
うと二度と生えてくることはありません。ご飯を食べた後はしっ
かり歯みがきをして、今ある歯を大切にしましょう！



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時
期も、注意が必要です！ なぜなら、湿
度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、
体に熱がこもりやすいからです。また、
気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が
暑さに慣れておらず、体温調節がうまく
いきません。体を少しずつ暑さに慣らし
ていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、
少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上
げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服
装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分
をしっかり補給する。



《保護者の方へ》

定期健康診断の実施に伴い、たくさんの書類や提出物などご協力ありがとうございます。各科健康診断が終了次第、「結果のお知らせ」をお渡ししています。歯科健診の結果は全員にお知らせさせていただきますが、その他の健康診断で異常がなかった場合は原則として特にお知らせはしていません。学校では限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団健診のため、疑わしいものは全てチェックする方法をとっています。お知らせをもらったからといってすぐに異常があるというわけではありませんが、できるだけ早く専門医にご相談ください。