

ほけんだよ！ 6月

令和8年5月29日 浦和大里小学校 保健室

来週から6月です。まもなく梅雨の季節となります。気温差が激しく、じめじめと湿度も高くなるため体調を崩しやすくなります。雨にぬれたり、汗をかいたりしたらタオルで拭く。肌寒くなったら上着を1枚着るなど工夫して、自分で体調を整えられるようにしましょう。

また6月から水泳の授業が始まります。いつもより規則正しい生活をし、楽しく学べるといいですね♪



あつ ぞな 暑さに備えよう！



これから夏が近づくとつれてだんだんと熱くなっていきます。夏になると暑さに体がついていかず、体調を崩してしまうことがあります。これを『夏バテ』といいます。夏バテにならないように今から体づくりを行い、暑さに負けないようにしましょう。



3食ごはんを食べる



早く寝る



軽い運動



風通しのよい服装



水分補給

6月の健康診断日程(予定)

保護者の方へ

- 2日(火) 眼科検診 全学年
- 4日(木) 歯科健診 4・6年
- 12日(金) 尿検査2次 対象者のみ
- 16日(火) 歯科健診 ひまわり・2・5年
- 24日(水) 歯科健診 1・3年

- ・健診の結果、所見があった児童には治療勧告書を配布しています。かかりつけの病院を受診し、医師が記入した「受診結果のお知らせ」を学校に提出してください。
- ・学校での健康診断はスクリーニング検査のため、明らかな異常が認められる場合だけでなく、病気や異常の疑いがあるものについてもお知らせしています。そのため、病院で詳しい検査をした場合、病気や異常がないということもありますのでご了承ください。



がつよっか がつとおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日～6月10日まで歯と口の健康週間です！

皆さん、日頃から歯を大切にできていますか？「歯みがきをしないとむし歯になる」という認識は皆さんの中にあると思いますが、「歯周病」になる可能性もあることを知っていましたか？歯周病はお口の中だけでなく、全身の健康を脅かすリスクがあることがわかっています。今から正しい歯みがきの習慣をつけて、歯だけでなく全身の健康を守れるようにしましょう。

歯を守ることは 全身を守ること！

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病。実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

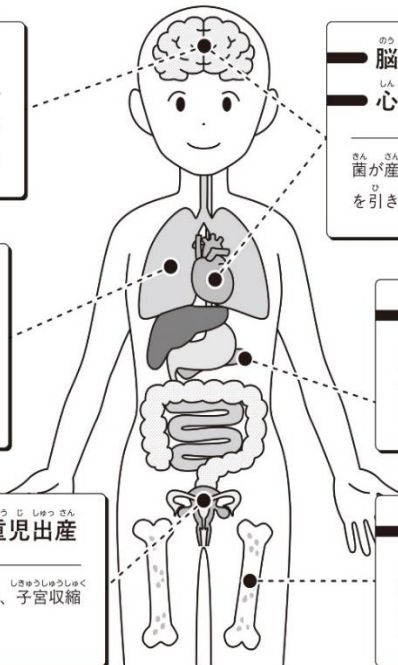
歯周病は 歯ぐきから広がり 全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症
 歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎
 口の中で増えた細菌が唾にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産
 炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す



脳：脳梗塞
心臓：狭心症・心筋梗塞
 歯が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病
 炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症
 炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

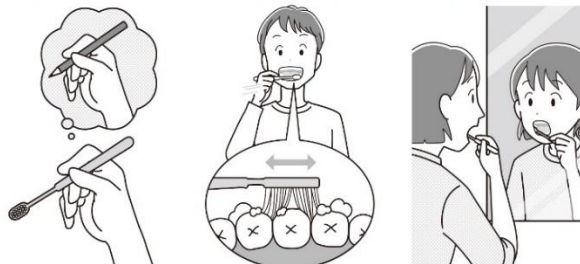
歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング
 歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導
 口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものに変わります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう