



令和6年6月20日
館林市立第七小学校
保健室

梅雨の季節。肌寒い雨の日が続いたかと思うと、30℃を超える蒸し暑い日が続くなど、体調管理が難しい季節です。汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えて体調をくずしたり、あせもなどの皮膚トラブルにつながったりします。下着など通気性のよいものを着る、汗をかいたらすぐにふくなど、清潔を心がけましょう。

ほけんもくひょう 6月の保健目標

は たいせつ
・歯を大切にしよう！

むし歯がある人：28人
(全校の約30%)

※昨年度は20人だったので、
増えてしまいました…。

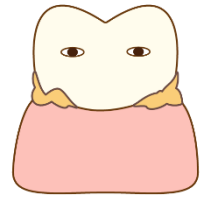
すでに13人がむし歯
の治療を済ませまし
た！(6/20現在)

歯科検診結果

歯肉炎症状あり：56人
(全校の半分以上…！)

※歯を失ってしまう一番の原因は、
「歯周病」。歯周病のはじまりである
歯肉炎は、軽いものなら「ていねいな
歯みがき」で改善されます。時間をか
けてていねいにみがきましょう。

はみがきして
ください…



は たいかい おこな 歯みがき大会を行いました☆

6月5日6時間目に6年生、7日6時間目に5年生のクラスで歯みがきの授業を行いました。①歯肉炎について②歯垢について③歯ブラシとデンタルフロスの正しい使い方について学びました。児童の感想として、「歯肉炎を初めて知った。」「歯のみがきかたを学んだ。」「1週間正しい歯みがきをするだけで、歯肉炎がなおることを学んだ。」ということが挙げられていました。また、「定期的に歯医者さんに行くこと」がとても大切であることを学びました。

写真

は たいせつ きほん 歯みがきの大切な3つの基本

① 毛先を歯の面にあてる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間にあてる。

② 軽い力で動かす

歯ブラシの毛先が広がらない程度(150g～200g)。

③ 小刻みに動かす

5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつみがく。

6月は衣替えの季節です

衣替えとは、暑さ・寒さの変わり目に季節にあった衣服に着替えることです。一般的には、6月1日に冬服から夏服に衣替えを行います。七小では、6月にはいつから暑い日も長そで長ズボンを着ている児童を見かけます。衣服の調節も体調管理のひとつです。寒い日や体調の悪い時以外は、上着を脱いで、半そで短パンでさわやかに生活しましょう！

みんな、いつ脱ぐ？

暑くないよー

暑くないー？



衣服の調節は、自分の感覚でね。

じょうぶな歯

体を守る

第一步

保健委員会 邑楽・館林学校保健会出品標語



ほけんだより5月号でお知らせした「邑楽・館林歯と口の健康作品コンクール」出品のために応募をしてくれた作品集です。たくさんのご応募ありがとうございました。写真右側の6点が出品され、なかには受賞した作品もありました。みなさんと歯の健康を意識して生活しましょう！

写真

「こどもの目の日」

6月10日はこどもの目の日といわれています。生まれたばかりの赤ちゃんの視界はぼんやりとしていますが、6歳くらいまでには視力1.0ほどまで成長します。一方で、1.0に届かない「弱視」の早期発見にとって「6歳。視力1.0」は大切な節目です。また、6歳以降では近視の増加が健康問題として挙げられています。近視は進行性のものですので、予防が大切です。



【健康診断の結果について】

「受診のおすすめ」が届いた場合は、早めの受診をお願いいたします。



健康診断の結果について、「受診のおすすめ」が配付済のものは以下のとおりです。

・歯科検診 ・視力検査/眼科検診 ・聴力検査 ・内科検診 ・尿検査 ・耳鼻科検診

※配付がなかった場合は「異常なし」です。