

ほけんだより 6月

令和7年6月5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!**

ほ ひと にん
むし歯がある人：37人

ぜんこう やく いじょう
(全校の約**30%**以上)

さくねんど にん
※昨年度は28人だったので、
ふ
増えてしまいました…。

すでに23人がむし歯
ちりょう す
の治療を済ませまし
た! (6月5日現在)



しにくえんしょうじょう
歯肉炎症 状あり:

56人

ぜんこう はんぶんいじょう
(全校の**半分以上**…!)

は うしな いちばん
※歯を失ってしまう一番の
げんいん ししゅうびょう ししゅうびょう
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

は たいかい おこな 歯みがき大会を行いました☆

6月4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、「歯肉炎の特徴について学んだ。」「歯のみがきかたを学んだ。」「定期的に歯医者さんに行くことが大切だと学んだ。」ということが挙げられていました。また、「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」も学びました。



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。

がつ ころも が きせつ 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で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？



衣服の調節は、自分の感覚でね。

こんねんど ほけんいいんかい て じっけん おこな 今年度も保健委員会で『手洗い実験』を行いました！

気温や湿度の高い梅雨。この時期多いのが食中毒で、なんと6月は1年のうちで最多！

きちんと手洗いをして清潔を心がけよう！ いつもの手洗い、ちゃんとあらえていますか？

①手洗いチェッカー
を手にする



②いつもの洗い方で
手をあらう。



③ブラックライトにあてる。



④洗い残したところ
が白く光る。

水だけ
あ
ら
っ
た



ど
い
つ
も



「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

※配付がなかった場合は「異常なし」です。(耳鼻科検診の結果は6月末までに配付予定です。)