

ほけんだより 6

令和8年5月29日
松戸市立馬橋小学校
保健室
No.3 6月号

あじさいが美しく色づく季節になりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますよね。一方で、じつは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」ですので「歯」をしっかりみがきましょう。

☆☆☆ 6月の保健行事☆☆☆

1日（月）内科・結核・運動器検診 2年 午後1時から

内科検診は体操服着用です。前日に入浴してください。

3日（水）尿検査（2次） 2次該当者にはお知らせします。3日朝の尿をとり提出。

4日（木）内科・結核・運動器検診 3、5年、6、7組 午前9時00分から

内科検診は体操服着用です。前日に入浴してください。

8日（金）眼科検診 1、4年は全員。2、3、5、6年は保健調査票の有訴者。

午後13時45分から

顔を洗って目やにがついてないようにしてください。前髪の長い児童はピンでとめてください。

10日（水）心臓検診 1年。 転入等で未実施者。 午前9時30分から

11日（木）耳鼻科検診 1、4年は全員。2、3、5、6年は保健調査票の有訴者

午前9時00分から 耳あかは家でとれる範囲でとってください。

前日は入浴して耳や耳のまわり、鼻をきれいにしてください。

18日（木）内科・結核・運動器健診 1年 午後1時から

内科検診は体操服着用です。前日に入浴してください。

尿検査（最終2次） 2次該当者にはお知らせします。

18日朝の尿をとり提出。

◇◇6月16日(火)は プール開きです◇◇

- 【児童には次のことを指導しています。】
- ・水泳学習の前日は早く寝ましょう。
 - ・必ず朝ごはんを食べましょう。
 - ・つめを切っておきましょう。
 - ・プールサイドは歩きましょう。
 - ・髪の毛は水泳帽子に入れるようにしましょう。
 - ・アタマジラミがある場合は、駆除してからはいれます

雨の日は、、、
登校する時に靴下や服がぬれてしまった
という人を昇降口でたくさん見かけます。
濡れてもいいように

タオルやくつ下を

自分で持ってきましょう！



プール学習を安全に 想像してみよう

準備たいそうをしないと…？

急につめたい水に入ると体が
びっくりして筋肉がちぢみ、
動かしにくくなることもある
よ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…？

ぬれていてとてもすべりや
すいよ。転んでケガをして
しまうかも。ゆっくり歩く
ようにしよう。



プールに飛びこむと…？

プールの底に頭を打ったり、
友だちにぶつかったりして、
命に関わるケガになることも。
飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、
安全で楽しいプールの授業にしよう。

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」
と油断して、この時期熱中症
になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させ
て熱を逃がしています。しかし、湿度が高い
と汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなく
なり、熱中症にかかりやすいのです。まさに
「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や
暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気や
エアコンでコントロール

3 のどの渇きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



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、歯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液にまじり、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

歯のフリーニング

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なります。



3ヵ月から1年を目安に受診しましょう

◇◇6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です◇◇

歯を大切にしましょう！

☆☆☆
いっしょなのは
どこ？

この食べ物の同じところはどこかな？ ☐ ☐ そうめよう。
ヒントは食べるとき、自分が食べているときを想像してみて。



ステーキ、にんじん、きんぴらごぼう、
さきいか、チューインガム、せんべい

よく ☐ ☐ ☐ 食べもの

ちから

からだ…お歯直
りかん

だ液のすごい4つの力

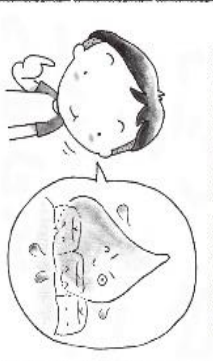
消化を助ける

だ液が食べものを消化しやすい
状態にするよ



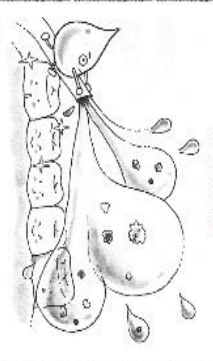
むし歯予防

食後むし歯になりやすい酸性の
状態になる口の中を元に戻すよ



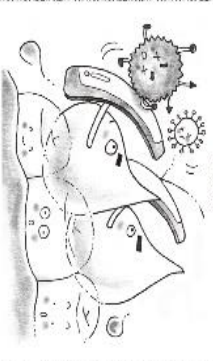
清潔にする

食べかすや汚れを
洗い流すよ



細菌から守る

口に入った細菌が増えるのを
防ぐよ



こんなにすごい力のある だ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①

かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②

うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③

鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとても簡単だよ。
歯と口の健康を大切に

守ろう歯と口の健康
だ液のスーパーパワー