

すこやか



6月号

令和7年5月30日（金）

鮎川小学校 保健室

雨が多い6月は天気によって気温が大きく変わり、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。気温に合わせて服装を調節したり、生活リズムを整えたりして、元気に過ごせるようにしていきましょう。

<6月の保健目標>

歯を大切にしよう



◇健康診断について◇

日程

5日（木）	内科検診（全学年）	13：30～
	※体育着（半袖・半ズボン）で行います。	
10日（火）	歯科検診（全学年）	9：00～
12日（木）	眼科検診（全学年）	14：10～

内科検診について

児童のプライバシーや心情に配慮した検診の実施のために、検査・診察は、原則、体操着を着用して行います。ただし、必要に応じて医師が着衣をめくって視診・触診する場合があります。（検診時は、周囲から見えないよう、パーテーションにより個別の診察スペースを用意します。）ご不明な点がございましたら、学校までご連絡ください。

フッッシング指導について

歯科検診の後に、歯の染め出しをして、みがき残しがないかチェックします。

染め出し液は自然に落ちますが、舌やくちびるは比較的着色しやすいため、すぐ色が落ちるように、くちびるにワセリンを塗って行います。

※ワセリンを使用しないでほしい、個人でリップクリームを持たせたいなど、ご希望がありましたら、学校までご相談ください。



ひみこのはがいーぜ

~~「よく噛む」ことの8大効果~~



肥満予防



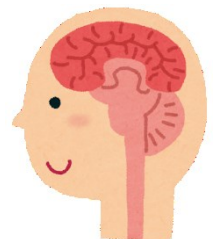
味覚の発達



言葉の発音
はっきり



脳の発達



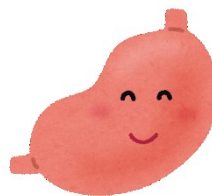
歯の病気予防



がん予防



胃腸快調



全力投球



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください