

# ほけんだより

新座市立新開小学校  
令和6年5月31日

校長 八代 剛  
養護教諭 柳世 梢



暦の上では梅雨の季節となりました。天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。また、気温や湿度も高く食中毒や夏の感染症にも注意が必要です。規則正しい生活をし、梅雨を乗り切りましょう。

## 6月の保健行事



6月13日 (木)：1～3年生・ひまわり

歯科健診

6月20日 (木)：4～6年生

歯科健診



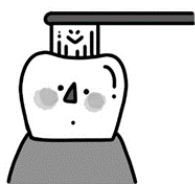
## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

6月4日はむし歯予防デー、10日までは健康週間と歯だけではなく、口のなかの健康について考えようという運動です。歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病(歯が抜け落ちる)だと言われています。この2つの病気は毎日の心がけで防ぐことができます。

歯を大切にするためには、歯磨きだけではなく、歯によい食べ物を食べることも、よくかんで食べることも大切だと言われています。御家庭でも、歯と口の健康についてお話いただけたらと思います。

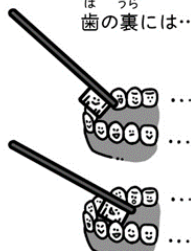
は ぶぶん  
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん  
かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい  
毛先の全体をあてる！

は うら  
歯の裏には…



さき  
「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め  
歯と歯肉のさかい目には…



けさき  
毛先をななめにあてる！

かがみ み  
鏡を見ながら



いしき  
意識してみがこう

### 【5月の保健室】

5月は、健康診断があったり、全校遠足があったり、行事が盛りだくさんでした。気温の変化や行事の疲れで、体調不良による来室が多かったように思います。梅雨は、これからです。バランスよく食べ、しっかりと睡眠をとり、体調を崩さないようにしてください。

尿検査の提出や結核問診票の記入等、ご協力をありがとうございました。尿検査を忘れていて、朝からたくさん水を飲んだと子供から報告もありました。無事に提出できてよかったです。

## 【治療勧告について】

耳鼻科・眼科・内科健診で治療勧告書が発行された場合は、医師の許可が無いと水泳の授業に参加することができません。水泳の授業が始まる前に治療を済ませるよう、お願いいたします。

### 泳ぐ前の大切な準備



てあし つめ  
手足の爪を  
き切っておく



まえ ひ  
前の日は  
はやい  
早く寝る



あさ  
朝ごはんを  
た  
きちんと食べる



たいそう  
体操を  
おこな  
しっかり行う



プール学習の前の準備はOK?

## ～プールカードについて～

6月と7月は、水泳学習を行うため、プールカードを配付します。水泳の授業がある日は、入水の可否と保護者印の押印、検温を忘れずをお願いします。押印がない場合は、その日の水泳授業には参加できません。サインは不可です。また、水泳学習実施日の前後の体調管理のため、毎日記入と提出をお願いします。児童の安全と健康を守るため、御理解、御協力のほど、よろしくお願いします。

くわえたまま「絶対にダメ！」



- △ ベッドの上で遊んでいて (2歳)
- △ 兄弟とじゃれあっていて (3歳)
- △ 仕上げみがきのため移動しようとして (5歳)

…どれも、日常の光景のようですが、違っていたのは「歯ブラシをくわえたまま」だったこと。のどの奥に刺さった、頸動脈の損傷など、集中治療・長期入院が必要な大きな事故につながってしまいました。

歯を守るための習慣が思わぬ事故にならないように、お子さんが歯みがきをするときは「座らせて」「必ずそばで見守る」ようにしてください。  
そして、もう一つ。おうちの方も、歯ブラシをくわえたまま移動することは絶対にやめてください。家族みんなで、のどつき事故を防ぎましょう。



## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染症予防の大切なマナーです

印象アップのヒケツは

きれいな歯で **ニッコリ**

初対面の人のどこを見ていますか？



この質問に対して、ドイツでは1位が「目」と「歯」、アメリカでも「歯」は2位だったという結果があります。ちなみに、日本では「歯」は5位でした。あいさつでハグやキスをする国では、「歯」が健康で白くツヤツヤしていることは、第一印象アップにとっても大切なようです。

もちろん、歯がきれいな人を「ステキ！」と感じるのは日本も同じ。マスク生活で「ニッコリ笑顔」を見せる機会は減ってしまいましたが、世界中の人とマスクを外して笑いあえる日が来たためのために、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保っておきましょう！

