# ほけんだより 6月

令和８年６月１日
小平市立小平第十五小学校
校　長　　深野　義法
養護教諭　　後藤　碧

あじさいがきれいに咲く季節になりました。一方で、梅雨に入り、外で遊べない雨の日が増えると、何となく気分が晴れない日も出てくるかもしれません。そんな時は、本を読んだり、お絵描きをしたり、雨の日ならではの楽しみを見つけて過ごしてみましょう。梅雨が明ければ、さわやかな夏の季節がやってきます。

また、今月からプール指導も始まります。プールがある日には、特に体調の管理が大切になってきます。無理をすると体調が悪くなったり、思わぬケガにつながったりすることもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に登校しましょう。

## ＜保護者の皆様へ＞

～プールに入る準備はできていますか？～　***早めの受診、相談を！***

◇継続して治療中の場合で、近々受診予定のない場合は、**保護者の方**が『〇〇受診のおすすめ』の用紙にその旨お書きの上、担任までお出しください。

◇今年の健康診断も残すところ、歯科検診のみとなりました。学校検診は、病院のように検査のための環境も最適というわけにはいきませんので、あくまでスクリーニング検査になります。学校での検診結果と受診されての結果が一致しない場合もありますが、ご理解いただきたいと思います。さまざまな検診でのご協力ありがとうございます。

◇まだ治療や相談がお済みでない場合、特に**内科、耳鼻科、眼科**については、ぜひ、水泳の授業が始まる前までに、水泳参加の可否について病院にご相談ください。鼻炎など、長期にわたる疾病で、季節的なものもあるかもしれませんが、集団での水泳授業になりますのでご理解のほどよろしくお願いします。

## プールの前の日にチェック

- □ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- □ たくさん寝ましたか？
- □ 忘れ物はありませんか？
- □ 爪は短く切りましたか？



# 6月の健康目標

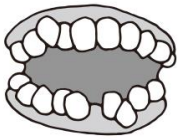
## 歯を大切にしよう

６月４日～６月１０日は歯と口の健康週間です。６月１７日（水）には、歯科検診を行います。むし歯や歯周病が見つかる人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。保健委員会の取り組みで「歯みがきビンゴ」を行います。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

## 大人の歯をきれいに生やすコツ

**小**学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。

大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまいます。歯が重なって生えてしまうことも。



### 歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。




「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。

## ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

### よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



### 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



### ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



**歯ブラシの交換は１カ月が目安。**
**ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。**

