



令和8年5月27日
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

歯と口の健康に気を付けましょう

6月の異名は「水無月」です。この漢字を見て、梅雨でたくさん雨が降るのになぜ「水」が「無い」なの？と疑問に思いますが、旧暦の6月は現在の7月で、梅雨が終わり、暑く晴れ間も続く時期で、田んぼの水が蒸発して無くなるという意味で「水無月」になったなど、たくさんの説があります。昔の言葉では「な」は「の」の意味で、稲の成長にとって大切な水を田んぼに張る月「水な月」で、その「な」の当て字の「無」で「水無月」となったといわれています。水は人間にとってとても大切です。暑くなる時期が早くなっているうえ、梅雨の晴れ間は暑い日が多く熱中症になりやすいです。こまめな水分補給で体を守ってほしいと思います。

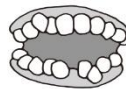
からだを大切にするための「はだ着」について

【肌着の役割】

- ・ からだを清潔に保つ：子供は新陳代謝が活発で年中汗をかきます。肌着が汗を吸い取ることで、あせもや肌荒れを防ぎ、清潔な状態を保てます。
- ・ 体温調節を助ける：直接外気に触れるのを防ぎ、夏は涼しく、冬は暖かく体を守ります。
- ・ プライバシーの保護と安全教育：からだの成長に伴い、からだのラインが変化してきます。肌着を着用することは、自分自身の大切なからだを守り、プライバシーを意識することにつながります。

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う。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。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。



6月から2～6年生は給食後の歯みがきが始まります。食後はご家庭でも歯みがきをする習慣をつけていただきたいと思います。よろしくお願いたします。