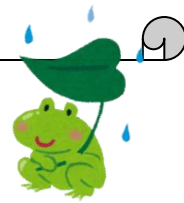


ほけんだより No. 3

令和6年5月31日 新堀小学校 校長 養護教諭



先週は台風1号が発生し、少しずつ梅雨の季節が近づいていると感じます。最近
は気温が高い日が多く、半そでで登校する人もいますね。しかし、雨が降ると急に
肌寒く感じますし、冷房が入ようになると、冷たい風が当たることもあります。うすめ
の上着を1枚持っているのと役に立ちますよ。

6月の保健目標

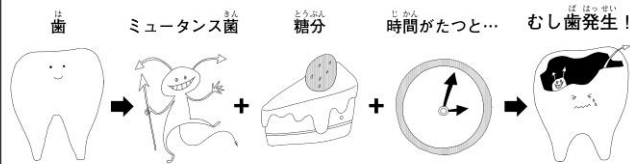


むし歯をなくそう



毎年6月4日から6月10日までを「**歯と口の健康週間**」と言います。これは、みな
さんが歯と口の健康に正しい知識をもち、生活を見直す週間です。とくに6月4日は
「**64歯の日**」と言って、むし歯を予防する日とされています。

むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「**ミュータンス菌**」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくり出します。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

ミュータンス菌は、歯にべっとりついた「**歯こう**」に住んでいます。そして、歯こうを落とせるのは、歯みがきだけです。歯ブラシの先をしっかりと当てて、毛先を左右に動かすことで、歯こうをはじきとばします。

6月24日からは歯みがきウィークが始まります。しっかりとみがきましょう。

今年度も歯の健康に力を入れていきます！

昨年度末から、新堀小でもフッ化物洗口がスタートしましたね。
今年度は新しく1~4年生も加わり(1年生は9月からの予定で
す)、学校全体で取り組んでいきます。ちょっとクセのある味がす
るフッ化物洗口液ですが、実際にうがいをし
てみてどうですか? 「まっずーい!!」という声
が聞こえる一方で、「いがいと平気だったよ!」
という声もあります。フッ化物洗口は、継続する(長く続ける)ことで
効果が出るそうです。引き続き、毎週水曜日のぶくぶくうがいを頑張りましょう!



保護者の皆様へ

★6月の健康診断の予定です。

・6月 3日(月) → 歯科検診(4・5・6年)

・6月 4日(火) → プール前内科検診(希望者・内科検診欠席者)

・6月10日(月) → 歯科検診(1・2・3年)

★今月で定期健康診断が終了します。学校医検診で欠席してしまった場合は、個別受診をお願いしています。なるべく早く受診していただき、結果をお知らせください。

★「結果のお知らせ」を受け取った方は、なるべく早くかかりつけ医院を受診し、学校にお知らせください。特に、水泳指導が始まるまでに、内科・眼科・耳鼻科の受診はお急ぎください。

★歯科につきましても、健診終了後、迅速にお知らせをお渡ししていきます。特に永久歯は、何十年も使う大切な歯です。ご家庭でも歯の大切さについてお話しいただくとともに、**歯科検診のお知らせをもらった際には、必ず受診していただきますようお願いいたします。**