

# ほけんだより 6月



高岡市二塚小学校 保健室

R5.6.1

梅雨の季節になりました。この時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。また、この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいといわれています。

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりと整えて、毎日元気に過ごせるように心がけましょう。

## 6月の保健目標



歯を大切にしよう！



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

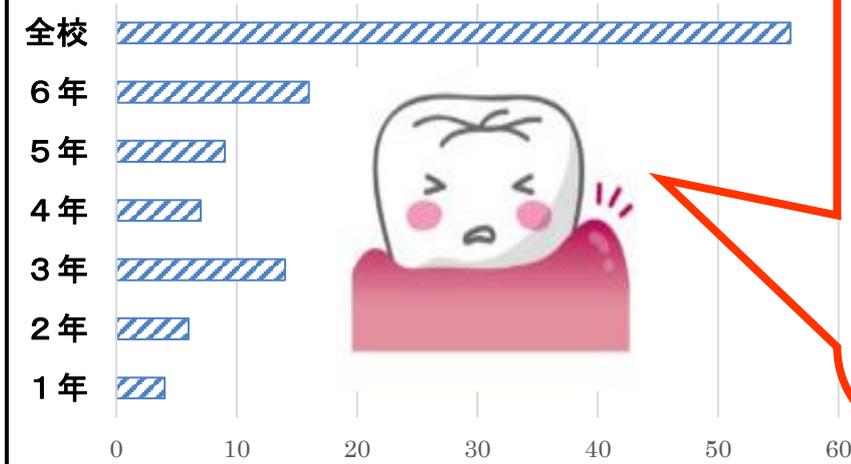


## 歯科検診の結果

5月の歯科検診の結果、むし歯（未処置歯）が見つかった人は全校で12.8%（18人）でした。一方、乳歯、永久歯ともにむし歯0の人は全校で50%（70人）も見られました。

また、軽度の歯肉炎があった人は、**全校で40%（56人）**もいました。むし歯より歯肉の病気が心配な児童が多くいることが分かります。

### 軽度の歯肉炎がある人（人数）



歯肉炎は、歯ぐきのはれたり出血したりする病気です。進行すると、歯周病になり、歯の周りの歯ぐきや歯を支える骨が溶けてしまいます。



みがかく順番を



学年別で見ると、3・6年生に軽度の歯肉炎がある人がとても多いことが分かります。

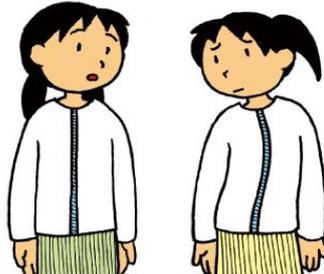
歯肉炎の予防の基本は、やはり歯みがきです。特に、夜はむし歯菌が増えやすいので、ていねいに歯みがきをしましょう。

# とても大切 **歯ならび・かみ合わせ**

歯ならびが悪いということは、歯の「かみ合わせが悪い」ということにつながります。かみ合わせが悪いと、歯はもちろん、からだの色々な場所に悪い影響をあたえることがあります。



きれいに歯みがきができず、むし歯になりやすい



かみあわせのズレが、背骨のゆがみなどの原因になる



運動能力が低下する（歯をくいしばれず、力が出ない）



かみにくいので、あごの骨や筋肉をきたえづらい



食べ物がよくかめず、消化のはたらきが悪くなる

## お知らせ



**6月23日（金）に学校保健委員会があります。**今年度の

テーマは、「**正しい姿勢を身に付けよう！～姿勢改善**

**ヨガでねこ背解消！～**」です。講師の先生を招いての姿勢改善

ヨガや保健体育委員会の児童による発表を予定しています。

保護者の皆様もぜひ参加し、お子さんの姿勢について

見直す機会としていただければと思います。

### 講師の骨盤調整ヨガインストラ

クターの松岡宏美先生です。ヨガ

biを拠点とし、県内4カ所でヨガ

クラスを担当されています。



## プール開きがあります！！

6月26日（月）にプール開きがあります。爪は短く切っているか、皮膚の病気やアタマジラミはないかなどお子さんのからだをチェックしてあげてください。

また、耳鼻科・内科の治療カードをもらった人は早めに受診してください。

