



令和8年6月1日
呉市立横路小学校 保健室



5月の運動会は、無事に行われましたね。全力で駆け抜け、声を合わせて応援する皆さんの姿は、キラキラと輝いていてとても素敵でした。一生懸命取り組んだ経験は、心と体をさらにたくましく成長させてくれたはずです。

さて、6月は「歯と口の健康週間」があります。元気に過ごす土台となる自分の歯を、この機会にチェックしてみましょう。また、これからは雨が多い梅雨の季節です。廊下や道がすべりやすくなるため、足元には十分な注意が必要です。落ち着いて歩き、怪我なく安全に過ごしましょう。

歯みがきでピカピカな歯をめざそう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の5年生で、今年度の学校での歯科検診は終わります。歯科検診の結果は、全員にピンクの封筒でお配りしています。治療が必要だった人も、必要ではなかった人も、まずは自分の歯の状態を正しく知ることが、健康への第一歩です。

スポーツの力は 「おく歯」から

全力で走ったり、ボールを投げたりできるのは、おく歯をギュッと噛みしめているから。歯がボロボロだと、力が出せなくなってしまいます。



歯は体で一番 「かたい」場所

実は、歯の表面は骨よりもかたい「エナメル質」でできています。しかしバイキンが作る「酸」には弱く、しっかりみがかないと歯は溶けてしまいます。



歯は「脳」を 動かすスイッチ

食事の時にしっかり噛むと、脳に血液が送られて頭の回転が速くなります。勉強も遊びも「ピカピカの歯でよく噛むこと」が大切です。



プールが始まります

いよいよプールの授業が始まります。水の中では汗に気づきにくいので、こまめに水分をとり、熱中症を防ぎましょう。

また、プールは一歩間違えると命に関わります。ルールを必ず守り、安全に楽しみましょう。

●プールに入る前に確認しましょう

□しっかり睡眠をとった



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

□朝ごはんを食べてきた



水泳は体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとってくするようにしましょう。

□つめ切りと耳掃除を してきた



手足のつめが長い人は、泳いでいるときに友達を傷つけてしまいます。短く切りましょう。

「夏風邪」に注意！！

夏風邪にはさまざまな種類がありますが、これからの季節に特にかかりやすく、注意が必要な二つについて紹介します。

手足口病

・「手・足・口の中・お尻」に米粒のような水ぶくれができる
・熱は出ないか、出ても微熱程度



ヘルパンギーナ

・突然の38～40℃の高熱が出る
・のどの奥に水ぶくれができる
・のどの痛みが強い



食中毒予防の心得

／ご家庭でできる



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる

保健委員会がインタビューをしました

☆学校歯科医の先生に聞きました。

Q 歯をみがくときに、どんなことに気をつけたらいいですか？

- ・まず何よりも、毎日寝る前にきっちりと歯をみがくことです。ねている間にむし歯菌が増えるので、寝る前に歯をみがいてきれいにしておくことが大切です。
- ・歯をみがくときには、力を入れすぎないこと。ついつい「ゴシゴシ」と力を入れてしまいがちです。力が弱すぎてもダメですが、ちょうど消しゴムで字を消すくらいの力でみがくといいですよ。

Q どの歯が、一番汚れやすいですか？

- ・奥歯のかみ合わせには小さなデコボコがたくさんあって、汚れが落ちにくいのです。
- ・特に生え変わりの時期には、歯と歯の間に汚れが残りがちです。
- ・口を開けるときに、上のくちびるで前歯をかくしてしまうので、前歯の表面がみがけていない人がいます。



うめくちびるが邪魔をして、歯みがきができていない



むし歯がない人は、口を開けた瞬間にパッとわかるんですよ！それは、つば（唾液）がサラサラしていて、量も多い。歯にとって、唾液はとても大切なものなのです。



自分で歯みがきできることはとても大切ですが、特に3年生くらいまでは、お家の人の仕上げみがきが効果的です。口の中の状態を把握するためにも、ぜひ仕上げみがきをお願いします。

歯科検診の時に、「以前に比べて、むし歯や歯垢が増えたように感じます。上手にブラッシングを頑張ってくださいね。」と言われていました。よろこびのみなさん！1本1本ていねいに、少し時間をかけて、歯みがきをがんばりましょうね！



☆おうちの人に聞きました。

Q どうして「歯は一生の宝もの」なのでしょう？

- ・生きるためには、食べて栄養をとることが必要です。食べ物をよく噛んで、栄養を吸収しやすくするためにも、丈夫な歯は大切です。
- ・美味しいものを食べることは幸せです。食べられなくなると気分が上がられません。
- ・大人の歯を失ってしまうと、二度と生えて来ません。治療（義歯）はできても、その強さはもとの歯には及びません。他の病気にもかかりやすくなるとも言われています。



とても大切な事を、たくさん教えていただきました。長年歯を使ってきた人の言葉には、実感がこもっていますね。ある高齢者の方へのアンケートの結果、「若いときにしておきたかったこと」のトップが「歯を大切にすること」だったと聞きました。それほど、「食べることは幸せ」ですね。これからもずっと、健康でおいしく食べる幸せのために、歯は本当に一生の宝ものなのだなと思います。

＜保健委員会コーナー＞保健委員会の人が考えて記事を書きました。

歯と口の健康についての図画を描いた2年生にインタビューしました。

質問「歯みがきをするときに気をつけていることは何ですか？」

2年 Aさん「歯みがき粉をつけずにみがいて、そのあとに歯みがき粉をつけ歯をみがく。Bさん「歯みがき忘れがないようにしている。Cさん「一個ずつ歯をみがいている。」

よい歯の糸会を描いたときに、工夫したことは何ですか？

2年 Aさん「磨いているところをわかりやすく工夫した。」

Bさん「大きく口を描いたこと。」

Cさん「歯も描いて歯ブラシも描いた。」

