

元気な子



令和7年6月号
岩倉小学校
保健室
NO.3

6月に入りました。急激に気温が上がったかと思うと、雨が降って少し肌寒いなどと、気温変化の激しい毎日ですね。気温差で体調管理の難しい季節です。元気に乗り切るためにも睡眠を十分とって、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



6月のほけん目標
歯を大切にしよう

みなさんは、
歯を大切に
していますか？



歯科検診の結果

Cのある人 (%)

学年	健全歯者		処置完了者		未処置歯保有者	
	全国	岩倉	全国	岩倉	全国	岩倉
1	71.5	88.5	11.0	0.0	17.5	11.5
2	65.5	67.8	16.0	3.2	18.5	29.0
3	60.0	82.4	20.3	0.0	19.7	17.6
4	59.2	87.5	21.6	3.1	19.2	9.4
5	63.8	81.5	19.6	11.1	16.6	7.4
6	71.3	85.2	16.1	0.0	12.6	14.8

「C」はむし歯ですが、「CO(要観察歯)」は、「むし歯になりそうな歯」で、健全歯(むし歯になったことがなく、むし歯の治療も行われていない歯)として扱います。今回、異常のなかった人も丁寧に歯みがきをすることを心がけましょう。忙しい朝も、歯みがきの時間をしっかりと確保して丁寧に磨きましょう！

全国平均と見比べてみましょう！

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



歯の大きさや形、歯並びは、人によって様々です。自分の歯の大きさや形、歯並びなどを鏡でよく見てみましょう。それに合わせた歯のみがき方を考えながら、みがきましょう！ また、歯ブラシの先が広がっていたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。

あつ 暑くなる前に食事と水分で熱中症予防

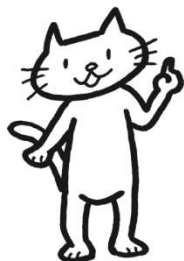
なつほんばんまえ がつ ねっちゅうしょう おお はっせい ねっちゅうしょう よ ぼう
夏本番前の6月にも熱中症は多く発生します。熱中症予防のために、暑さに慣れることや
うんどう たいせつ あつ ま しょく すいぶん えんぶん ほ きゅう ふく じゅうよう
運動なども大切ですが、暑さに負けないための食（水分・塩分補給を含む）も重要です。

すいぶん いちど おお の い た からだ きゅうしゅう お つ
水分は一度に多く飲んでも胃に溜まって体への吸収が追い付かないため、のど
がかわく前に少量（100～150 ml）をこまめに（15～30分に1回）が基本です。
また、スポーツドリンクをいつも飲んでいるとエネルギーをとり過ぎてしまうこと
もあります。あせ じ かんいじょう うんどう とときいがい みず むぎちや じゅうぶん
汗を1時間以上かくような運動の時以外は水・麦茶などで十分です。



わたしたちは食事からも多くの水分や塩分をとっているため、1日3食をしつ
かり食べることが一番大切です。その中でも朝食は1日のはじめのエネルギ
ー、水分、塩分補給となる大切な食事です。あさ た すいぶん えんぶん
朝ごはんを食べないと水分や塩分
が足りない状態で活動が始まるため、熱中症が起きやすいことも覚えておき
ましょう。すいぶん えんぶん いっしょ しる あさ
水分と塩分が一緒にとれる、みそ汁やスープは朝ごはんにおすすめ
です！

ひ ねっちゅうしょう ちゅう い こんな日は熱中症に注意！



きゅう あつ
急に暑くなった



き おん たが
気温が高い



しつ ど たが
湿度が高い



かせ
風がない

がつ か すい か か は くち けんこうしゅうかん 6月4日(水)～10日(火)は歯と口の健康週間です

は くち けんこう まち たいせつ きゅうしょく がつ か すい
歯と口の健康を守るためには、よくかむことも大切です。給食では、6月4日(水)～
10日(火)まで、かみごたえのある食品や歯を丈夫にするために必要な食品を取り入れ
た「かみかみ献立」が実施されます。ひとくち かい いしき た
一口30回を意識して、よくかんで食べましょう。



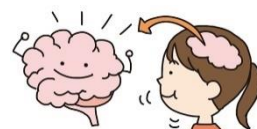
①あごが丈夫になる
→発音ははっきり



②食べすぎを防ぐ
→満腹感アップ



③だ液がたくさん出る
→口の中がきれいに



④脳をげんきに
→集中力アップ