



あつという間に6月になりました。梅雨の時期もやってきましたね。この時期は気温の変化が激しいので、体がその変化についていけず、体調をくずしやすいです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒くなったら上着を着る、などを自分で意識できるといいですね！

6月のほけんもくひょう/保健目標！

## 歯を大切にしよう



「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに歯医者さんにみてもらいましょう！

## 歯についての勉強をしました

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」は、全国で実施され、歯や口の健康を守るための正しい知識や予防習慣を広め、みなさんの健康づくりに役立てることを目的としています。小原中部小学校でもこの週間に合わせて、歯科指導を行いました。

**歯の地図**  
歯科検診の結果

歯の様子	歯ぐきの様子	歯ぐら（よぐれ）の様子
健康な歯の数	歯肉	ついていない
歯虫になりかけている歯の数	少しはれている	少しついている
虫歯の数	だいたいほれている（歯肉炎という歯ぐきの病気）	だいたいついている

ひとり一枚「歯の地図」を配りました。自分の歯の様子をしっかりと確認しましょう！



**1・2年生**  
歯の王様（6歳臼歯）が、歯の中で一番大きくてかむ力も強いけど、むし歯にもなりやすいことを学びました。正しい歯のみがき方も練習しました。

**3・4年生**  
乳歯（子どもの歯）と永久歯（大人の歯）の違いについて学び、自分の歯の状態を観察しました。乳歯と永久歯が混合するこの時期。自分の歯並びに合わせたみがき方ができるように練習しました。



**5・6年生**  
高学年から多くなる歯肉炎や歯周病とその予防について学びました。デンタルフロスの使い方も練習し、歯みがきだけでは落とすきれない汚れがあることを知りました。

## 学校保健委員会のお知らせ

日時：7月8日（水）3・4時間目

場所：小原中部小学校 体育館

テーマ：「歯の健康について」

内容：保健・環境委員会による発表、歯科衛生士による講話

保護者のみなさんもぜひご参加ください！



# マダニに気を付けて！！

夏から秋にかけて、マダニの活動が活発になる季節です。

マダニによる感染症は健康に大きな影響を与えるので、注意が必要です！



## マダニとは…？

大きさは3～8mmで、日本全国に生息していて、特に、草むらや畑などに多いです。

マダニは草の上などで待ち伏せ、近くを通った動物や人間にくっつき血を吸います。

## 気を付けること

①草むらに入るときは、長そで長ズボン、運動靴や帽子を着用しましょう。

※熱中症の心配のある夏場は、通気性のよいものや薄手のものがおすすめ。ただし熱中症に注意△

②必要に応じて虫よけスプレーを使いましょう。※使うときは人が近くにいないかをよく確認！

③マダニに刺されているのを見つけたら、無理に取らず、先生やおうちの人に伝え、

皮膚科などの病院を受診しましょう。

## 歯

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！  
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

### お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に変換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。



お手入れしてありますか？



## 保護者の方へ

検診の結果を受けて、早速医療機関を受診して下さりありがとうございます。まだ受診されていない場合は、なるべく早く受診していただくようお願いいたします。

だんだんと夏に近づいてきました。熱中症が心配な季節ですが、今のうちに暑さに慣れる練習をしておくことで、熱中症を予防することができると言われています。例えば、軽い運動で汗をかく、湯船につかって汗をかく、エアコンの使用を控えめにしてみる、など。夏本番までに体を暑さに慣らして、夏を乗り越える準備（暑熱順化）をご家庭でもぜひやってみてください。

