



令和8年6月
若園小学校
保健室

梅雨の季節になりました。だんだんと気温が上がっているなか、朝晩は少し肌寒く感じる日もあります。家を出る時間が早い人ほど、厚着をしてしまうかもしれません。歩いている間に体が温まり汗をかくと、熱中症も心配です。その日の気温や暑さ指数を確認して、服装選びをしましょう。そして、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう **は たいせつ**
今月の保健目標 歯を大切にしよう

歯科検診の結果を配布しています。異常があった場合は早めに歯科医院を受診しましょう。

むし歯に なりにくい人は？

★ しっかり 歯みがきをする人
★ よく噛んで食べる人
★ お菓子を あまり食べない人

オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！

歯ブラシだけで落とせる歯垢は **6割!**?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



皮膚のぼつぼつと、強いかゆみの正体は？

あせを出す汗腺があせやあかで詰まってしまうと、あせが出せなくなると、皮膚が炎症を起こし、皮膚にぼつぼつが出て、強いかゆみがでます。これが、あせもです。あせをかいたら、タオルでこまめに拭いたり、毎日お風呂に入り、あせやあかをしっかり落とし、清潔を保ちましょう。



～おうちの方へ～

学校検診にご協力いただきありがとうございます。

学校検診を欠席されたお子様には、検診の案内を配布します。期日までに受診していただき、欠席者受診報告書の提出をお願いします。