



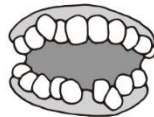
令和8年5月29日  
上里小学校 保健室

6月に入り、もうすぐ梅雨の季節がやってきます。梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいため、天気や気温にあった服装をして体調管理に気を付けましょう。また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。毎日の歯みがきをしっかり行い、むし歯を予防して元気に過ごしましょう。

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

きれいに生やすコツ

**大人の歯を**  
**小** 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。  
大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べる。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。  
「ひとくち30回」を  
めやすに、よくかんで食べましょう。



痛くないのに？  
どうして怖い？  
**歯周病**

大人の約2人に1人！  
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する  
「サイレントキラー」

歯を失う原因  
第一位

全身の  
怖い病気の原因  
にも



歯だけでなく歯肉の健康も大切に

# もうすぐプールがはじまります♪

6月11日から、水泳学習が始まります。

水泳は全身を使う運動なので、激しく体力を使います。体調に気を付け、きまりを守って楽しい水泳学習にしていきましょう。

## プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



### 安全のために、プールでの約束を守ろう！

#### ①準備体操はしっかりと！

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。

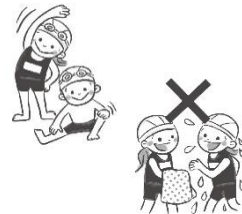
#### ②タオルの貸し借りはしない！

同じタオルを使うことで、人にうつる病気があります。タオルは自分専用で！

(でも、「貸してあげる」というやさしい心はありがとう♡)

#### ③具合が悪い時やけがをした時はすぐに先生に言う！

無理をすると大きな事故につながります。「いつもとちがうな？」と感じたら、すぐに水の中から上がって先生に言いましょう。



### おうちの方へ

4月から始まった健康診断が今月で終わります。保護者の皆様には、問診票等で大変お世話になりました。御協力ありがとうございました。

結果については随時配付しておりますので、「結果のおしらせ」を受け取りましたら、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。なお、「異常なし」の場合は通知いたしません。御不明点等ありましたら保健室までお問い合わせください。