

ほけんだより

家庭数

令和6年6月1日 No.4
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室



6月の保健目標：歯を大切にしよう

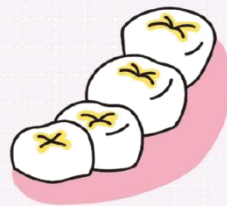
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯や口は私たちが食べものをとるための「入り口」です。いつもきれいに健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだをつくったり、動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまいます。

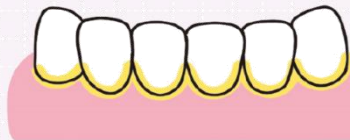
おぼえよう！

歯の「みがき残しやすい」ところ

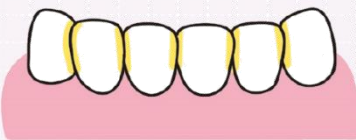
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



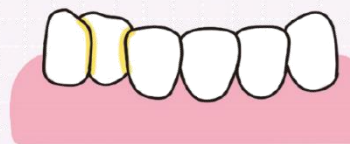
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



これらは、どこも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、よごれが残りがすくなります。これらの場所を特に注意して歯みがきをしてみましょう。



痛くなくても「歯科定期検診のススメ」

歯と口の健康を保つには、「予防」が大事です。歯みがきをする習慣ができていても、どうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。歯科医院で定期検診を受けることで、むし歯や歯周病のチェックだけでなく、自分の歯並びにあった歯みがきの方法を教えてもらうこともできます。「痛くなってから」ではなく、3か月～半年に一度、歯科医院で定期検診を受けるようにしましょう。



熱中症対策を始めましょう

気象庁の3か月予報によると、6～8月の気温は平年に比べて高いと予想されており、今年も暑い夏になりそうです。今から対策を始め、元気に夏を過ごしましょう。

「暑熱順化(体が暑さに慣れること)」がおすすめです！

- ウォーキングやジョギングで少し汗をかきましょう
- 筋トレ・ストレッチをしてみましょう
- 入浴時には湯船につかりましょう

☆せっかく暑さに慣れても、数日暑さから遠ざかると、暑熱順化の効果はなくなってしまいます。続けることが大切です！

暑熱順化



健康診断も残りわずかです

<6月の健康診断>

内科検診	4日(火)あすなろ・4・5年生	・前髪が目にかからないようにする ・髪が肩にかかる場合は、結ぶ ・体育着を忘れずに
歯科健診	13日(木)2年2組後半・3・4組・6年生	・歯みがきをしっかりとってくる
耳鼻科検診	6日(木)全学年	・鼻をしっかりとってくる ・耳掃除をしてくる

※都合により、日程が変更になることもあります。

