



梅雨の時期は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあるので、からだの調子をくずしやすいです。こまめに水分補給をし、元気に梅雨をのり切りしましょう。



6月の健康目標 むし歯を予防しよう

6月18日（水）は、4～6年生の歯科検診があります。

むし歯や歯こうが0だった人には、“ダイヤモンド賞”の表彰状を保健室から用意しています。ダイヤモンド賞がもらえるように、日頃からいねいな歯みがきを心がけましょう。

また、残念ながら検診でむし歯などが見つかったも、治療をしてもらった人には、“パール賞”を用意しています。治療をしてもらったら、受診結果報告書を学校に持ってきてくださいね。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください



手洗い・歯みがき週間(6月16日～20日)があります！

健康委員会では、巽南小学校のみなさんに、より手洗い・歯みがきを意識してもらうために、ペープサートによる動画をつくりました。各クラスで見てもらうので、楽しみにしててくださいね。

“食べる前の手洗い”と“食べたあとの歯みがき”を特に意識し、自分の健康な生活について振り返る週間にしましょう。



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？



健康診断の結果から生活をふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこぎざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は自らから30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

