

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
墨田区立菊川小学校  
保健室 吉田 紗也

最近(さいきん)は日に日に気温(ひ)が高くなり、真夏日(まなつび)になる日(ひ)もありました。これからの時期(じき)は、雨(あめ)の多い梅雨時(つゆどき)になり、気温(きおん)だけではなく、湿度(しつど)も高くなるので、汗(あせ)をたくさんかきます。また、暑さ(あつ)に身体(からだ)が慣れていないため、熱中症(ねっちゅうしょう)になりやすいといわれています。無理(むり)をせず、小まめ(こまめ)な休憩(きゅうけい)や水分補給(すいぶんほきゅう)、正しい生活習慣(ただせいかつしゅうかん)を意識(いせ)して、熱中症(ねっちゅうしょう)を予防(よぼう)しましょう。



## 歯を大切にしよう

今月(こんげつ)は歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)について勉強(べんきょう)します。いつまでも健康(けんこう)な歯(は)でいられるように、毎日(まいにち)の食事(しょくじ)や、正しい歯みがき(ただせいか)の仕方(しかた)など、今(いま)できることを考え(かんが)ましょう。



## 『1口30回』が目標！～よくかんで食べよう～

もの(もの)を食べ(た)るとき、私(わたし)たちはまず、口(くち)の中(なか)で『噛む』動作(どうさ)をします。噛む(か)ことは、単(たん)に食べ物(たもの)を細(こま)かく・軟(やわ)らかくして消化(しょうか)を助(たす)けるだけではなく、全身(ぜんしん)を活性化(かっせいか)させるいくつもの重(じゅうよう)要(はたら)な働(はたら)きをもっています。

### \*脳の働きを活発にする

噛む(か)動作(どうさ)であご(あご)を開閉(かいへい)することで、脳(のう)に酸(さん)素(そ)と栄(えい)養(よう)が送(おく)られ、脳(のう)が活(かっせいか)性(せい)化(か)します。



### \*肥満を防止する

よく噛む(か)こと(こと)で脳(のう)にある「満腹(まんぷく)中枢(ちゅうすう)」が働(はたら)き、満腹感(まんぷくかん)が得(え)られて食(た)べ過(す)ぎ(ぎ)を予(よ)防(ぼう)します。



### \*あごの筋肉・骨が発達する

歯(は)並(なら)び(び)を整(ととの)え、はっきりと発音(はつおん)することができるようになります。



### \*唾液がたくさん出る

唾液(だえき)のさ(さ)ま(ま)ざ(ざ)な効(こう)能(のう) (抗(こう)菌(きん)作(さ)用(よう)、消(しょう)化(か)を助(たす)ける、歯(は)や口(くち)の汚(よご)れ(れ)を洗(あら)い流(なが)すなど)が得(え)られま(ま)す。



## 6月の保健行事

日程	対象学年	内容
6月 8日(木)	全学年	歯の集会
9日(金)	2・5年	内科・運動器検診
16日(金)	1・6年	内科・運動器検診
22日(木)	2・3・4年 (1・5・6年生は1月実施)	歯みがき指導 (学校歯科医丸山先生による講話)

### 保護者の皆様へ

#### <安全な水泳指導のために...>

\*耳鼻科・内科・眼科の治療を済ませてください。

耳鼻科・内科・眼科検診において疾病が見つかる場合は、水泳指導が始まる前に医療機関を受診し、受診報告書を保健室まで提出してください。

\*念入りの健康観察をお願いします。

水泳の授業がある日は特に、お子様の健康観察を念入りに行い、無理のないようにしてください。

歯科校医の先生に聞きました！

#### <歯科を終えて...>

\*歯の仕上げ磨きをしてあげてください。

生えたての永久歯はむし歯になりやすいため、保護者の方が行う仕上げ磨きがとても重要です。

\*ご家庭でも歯科指導をお願いします。

定期検診を終えて、高学年の歯周病判定者の多さに驚きました。また、全体を通して歯列異常者が各学級に一定数いることも気になりました。歯科校医の丸山先生いわく歯列異常は、子ども達の現代的健康課題だそうです。その一つに下顎の劣成長によっておこる上顎前突(いわゆる出っ歯)の児童の増加が挙げられます。こういった症状は、生活習慣が大いに関係しています。お家でもお子様へのお声かけをお願いします。

#### 歯の健康習慣チェック

- 食事中に口を閉じて咀嚼する
- 歯石を定期的にとってもらっている
- 正しい姿勢、頬杖をつかない
- 仕上げ磨きをしている
- よく噛む(硬い食べ物が良いというわけではない)