

ほけんだより 6月

令和8年6月1日
さいたま市立東宮下小学校 保健室



梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土の性質によって、色が変わるそうです。酸性の土では青が強い色に、アルカリ性の土では赤が強い色になります。これは、紫陽花の花に含まれるアントシアニンという色素と、土の中のアルミニウムとの反応によって起こるそうです。不思議ですね。美しい紫陽花の花を見て、どんな天気でも爽やかな気持ちで過ごせるといいですね。

早めの受診をお願いします

4月から始めました健康診断について、書類の提出等、ご協力ありがとうございます。

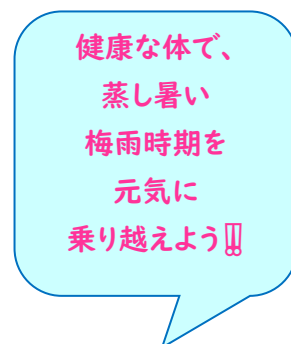
以下の検査項目につきましては、**受診が必要な場合には「健康診断結果のお知らせ」を発行しました。**受け取りましたら、早めに医療機関へ受診していただくようお願いします。

連絡がない場合には「異常なし」です。

- ・視力検査
- ・聴力検査
- ・色覚検査（1・4年希望者）
- ・眼科検診
- ・耳鼻科検診
- ・歯科健診
- ・内科検診&運動器検診



※ 6月に行います心臓検診（1・4年）・尿検査については、**受診・再検査が必要な場合には**検診が終わり次第随時お知らせします。



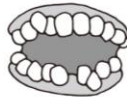


今月の保健目標： 歯を大切にしよう



大人の歯を きれいに生やす コツ

小 学生になると、子どもの歯がめけ大人
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
なってしまいます。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
ること。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。



ふ る い 歯 ブラ シ、 どう して ダ メ なの？

よごれを落とすにくい

毛先が広がり、よごれを落と
す力が新品とくらべて約30%
もダウン。これ
ではきれいにみ
がけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきににくく、
力が入りがち。歯をけずった
り、歯ぐきを傷
つけて血が出た
りします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまり
やすく、どんどん増えてしま
います。使い続
けると病気の原
因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが
口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌される
だ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。



メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさ
んがむし歯や歯周病にな
らないために戦っていま
す。でも、どこかが崩れ
ると戦う力がダウンして
しまいます。みなさんの
チームはしっか
り活躍できてい
ますか？

