

6月保健たより

さいたま市立河合小学校 保健室 令和8年6月1日（月）

あじさいの花がきれいに咲く季節になりました。雨の日が増え、じめじめした暑さを感じる日も多くなってきました。

今月は、みんなが楽しみにしているプール学習が始まります。安全に楽しく活動するために、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えていきましょう。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。河合小では、今年度も歯科保健指導をはじめ、様々な取組を考えています。みなさんも、歯と口の健康を守るため、毎日の歯みがきをしっかりと行い、むし歯予防に取り組んでいきましょう。

6月保健目標

歯をていねいにみがこう



むし歯は、ミュータンス菌という菌がつくる病気です。ごはんやおやつを食べた後の小さなカスが歯と歯の間や奥歯に残ります。その食べかすにミュータンス菌がはたらいて、“酸”をつくり、かたい歯をとかし、穴があきむし歯となるのです。

口の中にある
ミュータンス菌



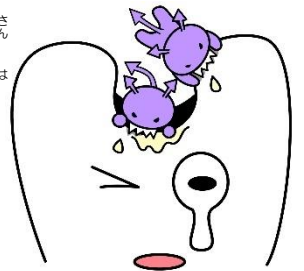
食べかすを
見つけた
ミュータンス菌



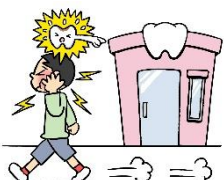
仲間を増やす
ミュータンス菌



酸で歯をとかし、
むし歯をつくる
ミュータンス菌



むし歯は、自然には治りません。一度できたむし歯は、ほうっておけばどんどん進みます。小学生は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生えかわる大事な時期です。歯みがきをしっかりと、歯を大切にしましょう。



歯科健診の結果、お手紙をもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。お手紙をもらわなかった人も、定期的に歯医者さんへ行き、しっかりむし歯予防をしていきましょう。



6月の保健行事・お知らせ

6月 4日 (木) ~ 10日 (水)

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間



は 歯ブラシの
こうかん
交換の
めやす
目安は
かげつ かい
1カ月に1回

は くち けんこう かんが ば ししゅうびょう よほう ただ
歯や口の健康について考え、むし歯や歯周病の予防、正しい
は しゅうかん ひろ しゅうかん
歯みがき習慣などを広めるための週間です。

しよくご は
食後の歯みがきはしっかりできていますか。いつもよりもより
ていねい いしき
丁寧にみがくことを意識してみがいてみましょう。



6月 6日 (金) ~ 8日 (月) 歯みがきしらべ (カラーテスト) 全学年

6月上旬 全国小学生歯みがき大会 ※デンタルフロスを使います

テーマ : 「歯と自分をみがこう」

対象学年 : 6年生



保護者の皆様へ



【定期健康診断の結果のお知らせについて】

5月中に実施しました、内科検診、歯科健診、耳鼻科検診の「結果のお知らせ」については、お子さんを通じて配付が済んでおります。

「結果のお知らせ」を受け取りましたら、お早めに医療機関への受診をお願いします。併せて、受診後には「結果のお知らせ」を担任まで御提出ください。



【色覚検査の結果について】

希望者を対象に5月8日(金)に色覚検査を実施いたしました。結果については、疑いの有無関係なく全員に配付しています。今回の結果を踏まえ、何かご心配なことがございましたら、眼科医に御相談ください。また、学校生活において配慮が必要な場合は、担任までお知らせください。

【水泳指導上のお願い】

1) 医療機関受診について

定期健康診断の結果、耳鼻科検診、眼科検診、内科検診の「結果のお知らせ」がお手元にございましたら早めに受診・治療を行い、医師にプールの可否を確認してください。健康かつ安全に水泳指導が実施できるよう、御理解・御協力のほどよろしくお願いいたします。

2) 朝の健康観察について

水泳指導当日は、保護者の方が十分に健康観察をしたうえで、お子さんに水泳カードを持たせてください。

水泳カード記入の際には、検温だけで判断するのではなく、食欲、睡眠、排便等、体調面全般の確認をしていただき、水泳指導の参加について判断してください。併せて、爪は短く切っているか、耳掃除はしているか等、衛生面についても定期的に確認をお願いします。

