

# ほけんだより 6月

H27.6.8  
鬼怒川小学校



5月は、近年にない暑い日が続きました。真夏日も数日を数え、体がその暑さに慣れずに体調を崩す人も多かったようです。

これからは、暑さに加え、じめじめとした何とも言えない湿気の不快さも出てきますので、体調管理には十分気をつけていきたいと思います。

## 6月の保健目標 歯をたいせつにしよう



6月18日(木) しかけんしん 歯科検診



歯科検診は、歯の様子はもちろんのこと、口の中全体に病気がないかを見ます。「歯医者さんに行ってください。」の勧告書をもったら、早めに受診してください。

★初級

### むし歯菌の正体

むし歯は主に、ミュータンス菌という細菌が原因で発生します。ミュータンス菌は、口の中の糖分を栄養にしています。だから、歯みがきやうがいをして、糖分を口から洗い流すことが、むし歯予防につながるのです。

### 食べた後

むし歯をつくる細菌は、食べた後の口の中の汚れを使って、歯をとかします。食べた後、なるべく早く歯みがきをすることで、細菌の活動をじゃますることができます。

### ねる前

眠っている間は、だ液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすくなります。口の中をきれいにしておくことで、むし歯をつくりにくくします。



### 保護者の方へ

<これからの健康診断予定>

6月10日(水) 内科検診・結核健診(全員)

腎臓検診二次検査(該当者)

6月18日(木) 歯科検診(全員)

今年も熱中症対策のため、水筒持参をお願いします。

期間は、6月25日(木)～9月運動会終了後

中身は、スポーツドリンク、0.2%の塩水、

麦茶などの茶類、など

<7月からプールでの授業が始まります>  
準備とともにひとつひとつ注意が必要です。



### 感染症にかかったら・・・

現在流行している病気に<溶連菌感染症>があります。

のどの痛みや発熱があり、かかり始めはかぜと間違いやすいため気をつけてください。熱が出て似た症状があれば、早めの通院をお勧めします。

他の病気であれ、感染症によって、「出席停止」扱いになりますので、病名を担任に連絡ください。