

# ほけんだより 6月

6月の保健目標  
・歯・口の健康を守る生活をしよう  
・梅雨時を健康に過ごそう

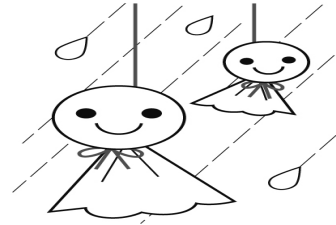
植水小学校保健室

「雨降って地固まる」ということわざがあります。雨が降ったあとは地面がたくなるので、何か起きたあとは逆に状況が落ち着くことを意味しています。雨が降って時間がたつと土の部分は固まりますが、たとえば階段や廊下、横断歩道などはすべりやすくなり、とてもあぶないです。ですから、雨が降ったときは、あわてたり走ったりしないで、足元に気をつけて歩いていきましょう。



## 6月の保健行事

- 3日（月）尿2次検査（該当者）
- 20日（木）第1回学校保健委員会、15：30～ 視聴覚室  
内容：アキレス株式会社の林 達夫 様から、「子どものための足育」の講話をいただきます。「歩くこと」と「健康」とのつながりは、一般的にもますます重要視されています。「足は一生もの」であり、出来る限り早い時期からケアすることが必要と言われています。子どもたちの成長は早いものです。楽しく歩く、・走るためにぜひご参加ください。当日の参加も可能です。皆様お誘い合わせてご参加ください。



## 雨の日に気をつけたいこと

A large illustration depicting various rainy day scenarios with safety tips. It includes a child slipping on a wet surface, a child with a broken umbrella, a child in a raincoat, a car, and a child on a bicycle.

あめ ひ き

あめ 雨でぬれて すべりやすいところに注意！

まわ カサをふり回さない！

き レインコートを着るときは、フードで前が見えなくならないように！

あめ ひ いけ かわ ちか 雨の日は、池や川に近づかない！

あめ み おと き 音も聞こえにくいので注意！

かさ さし うんてん 運転をしない！

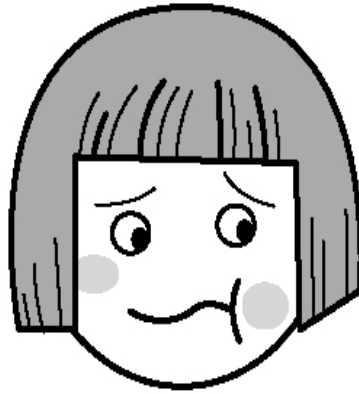
# 6月は歯に関する活動があります！

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。  
今年も植水小学校では、6月に取組を行います。

自分の歯・口のことに関心を持ち、歯による生活習慣を身に付けましょう。自分の歯は自分で守りましょう！

## かむと気になる がく関節症とは？

「あごが痛む」「口が大きく開きにくい」「あごを動かすと音がする」こうした症状はありませんか？他にも、あご周辺の筋肉が痛んだり、頭痛・耳なり・肩こりなどの症状があります。それは「がく関節症」かもしれません。がく関節症は20代～30代の女性に多いとされてきましたが、最近では男女問わず、子どもからお年寄りまで発症がみられます。また、年々増加傾向にあり、患者数やその重大性から、【むし歯や歯周病に次ぐ第3の歯科しっかん】とも言われています。



歯のかみ合わせ、歯ぎしり、かみしめるくせ、むち打ちなどの外傷、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、治りょう法もマウスピース状の器具の使用や薬物りょう法、マッサージ等様々です。あごや口以外のか所に症状がある場合、がく関節症だと気づかないことも多いようです。もしかしたら・・・と思ったら、歯医者さんに受診してみましよう。

## 歯みがきテスト

6月13日(木)～  
6月16日(日)

※提出は6/17(月)です。みがけていないところは、「歯みがきのポイント」を参考に、もう1度みがいてみがき方を覚えましよう。

※毛先の歯ブラシチェックはしましたか？

※16日までの4日間、今年も歯による生活習慣について、しっかりふり返りましよう。

## たいせつにしよう 6歳臼歯

第一大臼歯

6歳臼歯ってなに？

6歳になったころ、子どもの歯(乳歯)のいちばんおくにはえてくるおとなの歯です。



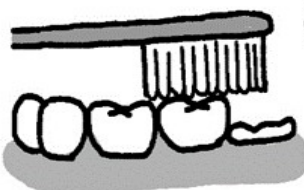
どうやってみがく？

胸をはって、横から歯ブラシを入れるようにしてみがきます。口はとじぎみがいいです。



6歳臼歯はみがきにくい！

はえてきたばかりは、背がひくいので歯ブラシがうまくとどきません。



おうちの方へ

みがいているときは声をかけ、終わったならチェックをし、上手にできていたらほめてあげてくださいね。

