



# ほけんだより6月



令和7年6月2日 灘小学校保健室 No.3

おうちのかたといっしょに読みましょう

## \*6月のほけんもくひょう\*

### 「むし歯を予防しよう」

6月4日～6月10日は、「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？  
歯と口の病気といえば、『むし歯』がすぐ思いつくかもしれませんが、気をつけたい病気はほかにもあ

ります。なかでも覚えておきたいものが『**歯肉炎**』です。

### 歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『**歯周炎**』になってしまいます。



### どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

ことし ひょうご にほんし かいしakai  
今年の標語（日本歯科医師会より）

《 **歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり** 》



### 『むし歯はいつできやすい？』

かたい歯でも、歯こうの中のむし歯きんにより作られる酸によってとけてしまいます。それがむし歯です。ねている間は、むし歯から歯をまもるだ液の出る量が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。

だから重要！  
**寝る前の歯みがき**



# WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

## ★おうちの方へ★



運動会が終わり、疲れが出ているお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。これからさらに熱中症が気になる時期になります。学校でも水分補給の声かけをしているところですが、一人ひとり必要な水分量が違います。自分で考えながら水分補給ができるように、ご家庭でも声かけのご協力をよろしくお願いいたします。

さて、今年度の健康診断は、眼科健診を残すのみとなりました。健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さまには「お知らせ」を随時配付しております（歯科健診は異常等がない場合も全員配付）。医療機関を受診されましたら、「お知らせ」を学校へご提出くださいますようお願いいたします。

注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もあります。ご理解の程よろしくお願いいたします。

## ★生活リズムチェックカードの実施について(予告)

灘中学校区では、毎年「メディアコントロール」の取組を実施しています。本校では、この取組と一緒に本校独自の「生活リズムチェック」の取組を合わせて実施します。今年度は、保健委員とチェックする項目を考えて、「歯みがき」を追加しました。生活リズムチェックカードも一緒に作成しました。

実施期間は、①6月16日～22日、②11月10日～16日、③2月9日～15日の年3回です。灘中学校の定期テスト週間前後と灘地区一斉読書の日に近い日程にしています。

実施前に配付しますので、お子さまと一緒に寝る時刻等を決めていただき、お子さまの生活リズムの定着や見直し等の機会になればと思います。ご理解とご協力を何卒よろしくお願いいたします。