

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保健室
令和6年6月3日

雨の多い季節になりました。6月は不安定な気候が続き、夏のように気温が高い日もあれば、じめじめと雨が降り続く日もあり、体調も気持ちも不安定になりやすい時期です。雨の日や雨が降りそうな日は、頭痛などの体調不良を訴えて、保健室に来室する人が多くなります。無理をせず、休養を大切に、体の調子を整えましょう。

また、気温や湿度が上がリ、熱中症に注意しなければいけない季節です。体がまだ暑さに慣れていないため、こまめな水分補給を心がけましょう。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。「歯」、「糖分」、「むし歯きん」の三つがそろると、むし歯になります。ただし、三つの原因が重なっても、すぐにはむし歯になりません。もうひとつの原因として、「時間」があります。むし歯きんが、むし歯をつくるまでには時間がかかります。早めに歯みがきやうがいをして、歯に糖分やプラーク（口の中の細菌のかたまり）がついていないようにすれば、むし歯にはなりません。

むし歯になる前に、ていねいに歯みがきをしてむし歯のない歯をめざしましょう。

4月に行われた歯科健診の結果で、治療が必要な人は、必ず病院に行くようにしましょう。特に、むし歯があった人は、早めに病院に行くようにしましょう。むし歯は放って置いても治ることはなく、ひどくなっていく一方です。早めに治療をしてください。

歯ブラシの選び方について

学齢期のこどもが使う歯ブラシについては、一般的に以下のようなものが適しているとされています。

- * 柄がまっすぐで単純な形
- * 植毛部分の面積が小さめ
- * 毛先が平らに揃ってある
- * 毛の材質はナイロン毛
- * 毛の硬さは「ふつう」



むし歯

あと 36本



※視力の矯正が必要な児童が26人います。

早めに眼科を受診してください。