



久木小学校 保健室

2025/06/03

みんなが一生懸命に取り組んだ「運動会」が終わりました。1年生は、「初めての小学校の運動会」、6年生は「小学校最後の運動会」、2.3.4.5年生の子たちもどんな気持ちが残ったでしょうか？おうちの方も、健康、安全に運動会に参加できるようご家庭でのサポートありがとうございました。

さて、6月に入りました。4月…新しいクラス、教室、先生との緊張するスタート、5月…運動会練習、と疲れがたまってきた頃でしょうか。熱はないけれど体調が悪い・・・と保健室に来る児童が増えてきた印象があります。朝から調子が悪いときは、無理をすると「長引いて」しまうこともあるので、おうちでゆっくり休みましょう。

引き続きご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

こんなに
あった！

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人もいかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや
皮脂が流れ出る

◆ 血のめぐりが良くなって、
新陳代謝が活発になる

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、
リラックスできる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、
質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう！



雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

むし歯になりやすい人は？



オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくないー！！



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

6月4日は虫歯予防デー

しっかりと歯磨きができていますか？ 歯と歯茎の間・歯と歯の間・奥歯のかみ合わせ・でこぼこしたところ・背の低い歯は磨き残しが多いところです。

また、第一臼大歯（6歳臼歯）は生えたときから大人の歯。前歯などと違って生え変わりません。力持ちで、歯並びを作ってくれますが、生え始めは背が低くて柔らかいのが弱点です。歯ブラシの毛先をきちんと当てて、1~2本ずつ優しく細かく磨きましょう。歯磨き習慣づけが、虫歯予防の第一歩です。

5日は、4年生歯磨き指導の日です！忘れ物をしないようにしましょう。



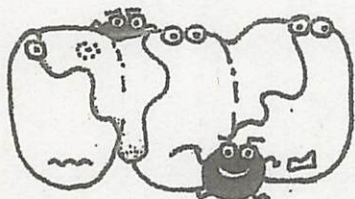
*プラーク（歯垢）…食べ物の残りカスが歯の表面につき、細菌が繁殖したもの

もし、食べてから歯磨きを

しないで放置したら……

菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が
ネバネバした物質をつくり
歯にくっつきます。食後
8時間くらいで、プラークの
誕生です。



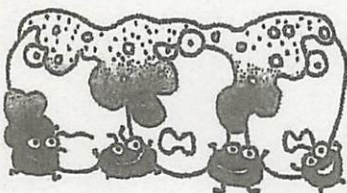
菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士が
くっついたりしながら、プラーク
の厚みが増していきます。



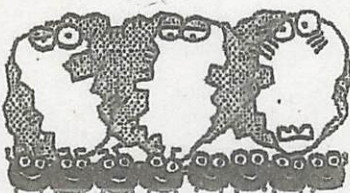
バイオフィルムができる

ぬるぬるした塊ができます。
プラークと同じ塊の菌ですが、
より強力になります。まだ
歯磨きでやっつけられます。



歯石ができる

プラークはだいたい2・3日で
カチカチの歯石になります。
歯石になると、もう歯磨き
では取り除くことができません。



プラーク（歯垢）

食べカスではなく菌の塊。

1mg 中になんと1億~10億
個もの菌が……

バイオフィルム

たくさんの菌がヌルヌルし
た膜につつまれています。
唾液の殺菌作用もきかなく
なります。

歯石

プラークにねばねばしたカル
シウムがくっつくと、硬い歯
石になります。歯医者さん
に行かないととれません。