



新野東小学校 保健室

2024/6/3

運動会が終わって、だんだんと夏が近づいてきましたね。梅雨に入ると、じめじめとした

天気が続く、気分もどんよりしがちになります。そんな時こそ、たっぷり睡眠をとり、たくさん

食べて、梅雨を元気に乗り越えましょう!

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、毎日しっかり歯磨きが

できていますか? 今月は歯科健診があります。みんなできれいな歯を目指しましょう♪



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



むし歯になりやすい人? っているの?

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



6月の予定

6月10日(月) 内科健診(全員)

6月20日(木) 歯科健診(全員)



プールが始まります



6月17日は、いよいよプール開きです。プール学習はとても楽しい授業ですが、ふざけてルールを守らないと、命を落とす危険もあります。みんなで“楽しく安全”にプール学習ができるように、絶対にルールを守りましょう。

また、プール学習が始まるといつもより体力を使うので疲れやすくなります。しっかり水分補給をして、たっぷり睡眠をとりましょう。お茶も、多めに持ってくる目安です。

プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- たくさん寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?

