

ほけんだより 6月

令和8年6月3日
板橋区立蓮根第二小学校

気温と湿度が高い日が続いています。暑さに体が慣れるには少し時間が必要です（暑熱順化）。気温の変化の大きい時期です。体調や天気に合わせて脱ぎ着するなど、衣服で調節しましょう。教室でクーラーをつけると寒く感じる席もあるので、上着を持たせてください。

6月の予定

6月 3日（水）歯科検診 1、2、3年生

6月12日（金）回答期限 呼吸器疾患スクリーニング検診 1、4年生

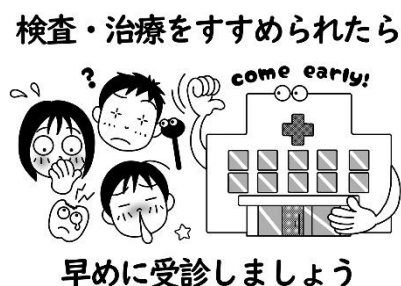
6月18日（木）内科検診（移動教室事前健診を含む） 6年生

健康診断の結果のお知らせを受け取ったら、早めの病院受診をお願いします。

耳鼻科の「耳あか」は、耳あかで鼓膜が見えていません。耳あかを取った後に鼓膜を見ていただく必要があるため、必ず病院受診をお願いします。

病院で、結果のお知らせの下部にある受診連絡票を書き、学校に御提出ください。特に、耳鼻科、眼科(眼位異常を除く)の受診連絡票では、プール参加の可否を確認させていただきますので、早めの御提出をお願いします。

事前に受診して主治医より指示を受けている場合は、保護者の方が御記入の上学校に御提出ください。



歯
磨き残しをなくそう！



歯をみがいたあと、歯ブラシは…



歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

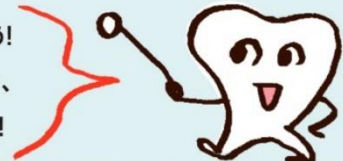
細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかつたり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



歯みがきの後のうがいは
何回?

歯みがきの後のうがいの回数は、少なく
ていいんです。むし歯を抑えるフッ化物が
含まれる歯みがき粉を使っている場合、何
回もうがいをすると効果が
薄れてしまうので、1回で
十分。そのほうがむし歯予
防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かした
エナメル質を歯に戻します
(再石灰化)。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を
酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、
うがいの回数も意識してみましょう。