



令和7年5月30日
板橋区立高島第六小学校
保健室

日中は気温が高く蒸し暑い日が増えてきました。熱中症の心配な季節です。こまめに補水するためにもお子さんと相談し必要により水筒を持参させてください。午前中で水筒の中身が空になってしまうお子さんもいるようです。水筒の容量の調節にもご配慮いただきますようお願いいたします。

6月の保健行事

6月3日（火）日光移動教室事前健診（6年）13：15～

移動教室前健康の記録表を忘れずに持たせてください。

*呼吸器疾患スクリーニング検診について（1・4年生全員対象）

5月中旬にお手紙でお知らせいたしましたが、今年度より自治体向けの電子申請サービス

「LOGO フォーム」を活用したオンライン回答による問診調査となりました。オンラインでの回答ができない場合は書面で回答し学校に提出していただくことも可能です。連絡帳等で担任にお申し出ください。問診の回答期限は6月13日（金）です。



子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

知っておきたい 覚えておきたい



歯と口の健康 Q&A



Q むし歯ではないのに受診って本当に必要？

A プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う

セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



歯科医・歯科衛生士による

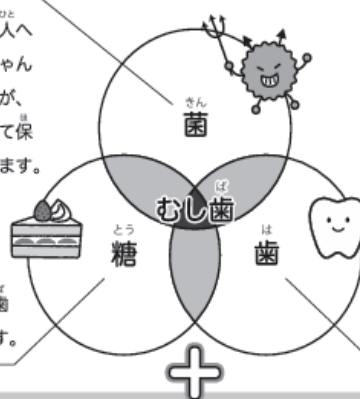
プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、お母さんやお父さんなど、菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。



Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A 歯みがき以外にもいろいろな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返してみると、その理由が見つかるかもしれません。



時間

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

Q 歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいだけでもしておきましょう。だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つためにはだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくとうちが使える災害時にも役立つかもしれません。



耳の下、頬、あごの下を手で揉みます