

ほけんだより



令和7年 6月2日（月） 由利本荘市立島海小学校 保健室

4月から続いていた健康診断も、6月6日（金）の歯科健診で一段落です。（5年生モアレ検査については、改めてご連絡いたします。）6月の健康診断の予定は以下のとおりですので、ご確認ください。病院受診をおすすめする方には、随時「病院受診のすすめ」を配付しています。（歯科健診結果は全員に配付予定です。）すでに「病院受診のすすめ」をもらっている場合は、早めの受診をお願いします。

※6月の予定※

月	火	水	木	金
6/2	3	4	5	6
【内科健診】 健診内容については、5月のほけんだよりをご覧ください。	内科健診② 前回欠席者 1・2・3年生	【歯科健診】 午後からの健診です。給食を食べた後に、しっかり歯をみがきましょう。		歯科健診 全校

6/4～10は、歯と口の健康習慣です！



「歯」の健康づくりはもちろん、歯ぐき、あごなども含めた、口全体の健康づくりに取り組んでいきましょう！

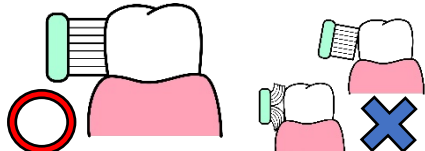
島海小の健康課題の一つが「むし歯」です。昨年度は、乳歯のむし歯の平均本数が、本荘由利地域の平均を上回っていました。また、重度のむし歯になってしまっている人も見られました。

小学校に通っている間は、歯の生え替わりが起こる時期で、磨きにくかったり、生えたての歯が丈夫になるまでに時間がかかったりするため、むし歯になりやすいです。むし歯予防のために、まずは、1日3回、ていねいな歯磨きをするところから始めましょう。

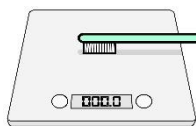
歯磨きの基本は3つあります。以下で確認してみてください。

○歯磨きの3つの基本

1. 歯ブラシの毛先を
しっかり歯にあてる

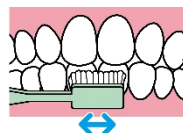


2. かるい力でみがく

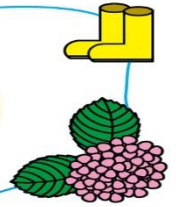


150～200 g
くらいの力

3. 歯ブラシは小さく動かす



歯1・2本ずつ、
20回ずつみがく



梅雨の時期の健康に気を付けましょう

6月になると、梅雨に入り、じめじめと暑い日が続くことが予想されます。体調不良や食中毒の心配が増える季節ですので、しっかりと予防をするようにしましょう。

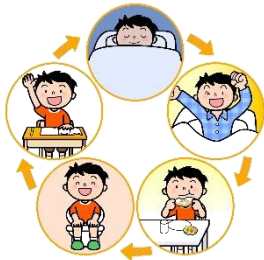
「雨の日になると、頭痛がひどくなります・・・。」

雨の日は気圧が下がるので、自律神経が乱れやすくなります。それが原因で血管が拡張したり収縮したりするため、頭痛やめまい、だるさなどの症状が出やすくなってしまいます。

鳥海小学校でも、そのような体調不良を訴えて、保健室に来室する人が増えています。予防するためにできること、頭痛などの症状が出た時の対処法をについてご紹介します。

【予防するためにできること】

①規則正しい生活 (早寝早起き朝ごはん)



②運動をする習慣 (歩くなど軽い運動でOK)



③ストレスの発散 ※メディアの使いすぎは、 逆に体へのストレスに・・・。

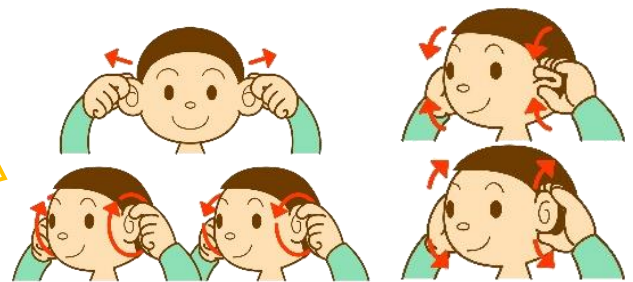


【頭痛などの症状が出た時の対処法】

天気痛の症状が辛い人には、耳のマッサージがおすすめです。天気痛の予防にもなります。

耳の鼓膜の奥にある内耳は、気圧を感じるセンサーの役割をしており、自律神経にも大きく影響します。耳をひっぱったり回したり、パタンと折りたたんだりすることで、耳の周り血流がよくなり、自律神経が整いやすくなります。

医療機関などでも紹介されている対処法です。ぜひやってみてください。



リラックスしたい時や、調子を整えたい時にもおすすめの方法です。

食中毒・衣服の清潔に気を付けましょう

梅雨の時期になると、じめじめしてカビが発生しやすくなります。

食中毒の予防のために、食べものの加熱や、小まめな手洗いなどを心掛けてください。

また、衣服などは小まめに洗濯をして、しっかり乾かすことをお願いします。

乾いていないと、菌が繁殖しやすくなってしまいます。

