



令和7年6月

堺市立金岡南小学校 保健室

皆さんは4月からいろいろな健康診断を受けました。身長は伸びましたか？目が見えにくくなっていますか？健康診断は、自分の体について知る大事なきっかけになります。また、学校での健康診断はスクリーニング(疾病の疑いを見つけ出すこと)のため、実際の疾病や治療法については、専門医を受診してください。検査結果のお知らせが「異常あり」であっても、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

歯について正しく知ろうという1週間です。

1日に何回歯を磨いていますか？歯が痛かったり、しみたりしませんか？

自分の普段の“歯生活”を振り返ってみましょう。

また、3年生・5年生に歯の指導教材を配付します。学校で学んだ

ことを、おうちの方へお話ししましょう。

☆ **むし歯になりやすい場所** ☆

奥歯



歯と歯ぐきの間

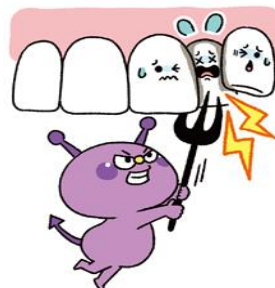


歯と歯の間



歯並びがでこぼこ

しているところ



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

6月の予定

おうちの方と読みましょう。

検診	日程	対象
検尿	6月 3日(火)AM	最終該当者
内科検診	6月 5日(木)PM	6年
耳鼻科検診	6月 6日(金)PM	2・6年抽出
歯科検診	6月19日(木)AM	3年・4年・5年
歯科検診	6月26日(木)AM	1年・2年・6年

※ 検診を受けられなかった児童へ未検査のお知らせを配付します。大切な体のことを知る、年に1度の機会です。校医のクリニックを必ず受診し、結果をご提出ください。

もうすぐ水泳授業が始まります

今年度は、6月12日(木)から水泳授業が始まります。健康面などで不安なことがある場合は、あらかじめ医師へご相談ください。

プールに入る前にチェック！



目・耳・鼻に症状がある

人は病院で相談する



前の日は十分に寝る



耳そうじを

しておく

爪を切っておく



保冷剤あまっていませんか？

学校では、けがをしたときなど冷却が必要な際に、保冷剤を貸し出しています。

もし、ご家庭で不要になった保冷剤がありましたら、学校へ寄付していただけたらと思います。

ご協力よろしくお願いいたします。