

# ほけんだよ！



令和8年6月  
枚方市立交北小学校  
NO.3

雨の多い季節になりました。雨が降ると体調をくずしたり、気分が落ち込んだりする時もありますよね。でも雨の日は心や体を休める日に向けています。外出する人が減って外の世界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着かせてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間も大切に過ごしたいですね。

6月中に歯科検診の結果が返ってきます！

自分の歯の状態はどうだったか確認してみてくださいね♪



今すぐできる自分の健康チェック！みんなのつめはどうか？

大人のお歯を  
きれいに生やすコツ

**小** 学生になると、子どもの歯がぬげ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままで、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



**歯が生える場所を広げるには？**  
大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。



爪めは健康のバロメーター

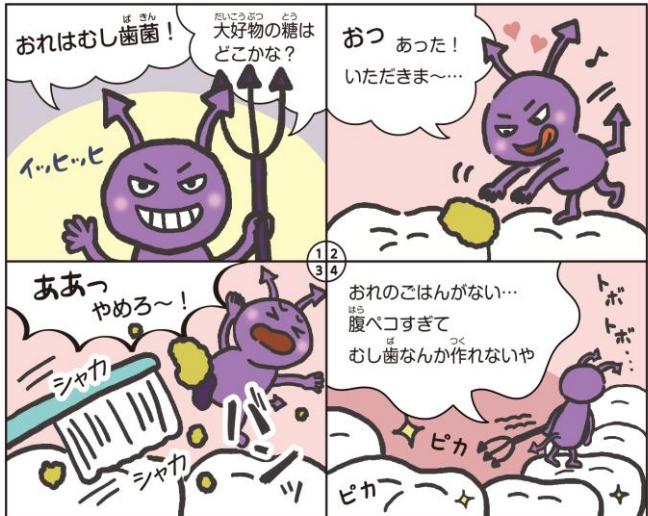
爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



むし歯菌と競争だ！



## 6月の予定

- 5日(金) 眼科検診 13時30分～ (全学年)
- 8日(月) 12誘導心電図 10時30分～ (対象者のみ)
- 16日(火) 耳鼻科検診 13時30分～ (1・3年)
- 19日(金) 心臓二次医師検診 14時～ (対象者のみ)



みなさん、4月・5月が終わって体や心の調子はどうですか？1年生は初めての小学校生活、2年生から6年生は教室やクラスのメンバー・担任の先生、たくさんの方が新しくなりましたね。少し慣れてきた頃ですが、ここで一つ、春から頑張っている自分をほめてみましょう。困ったことがあれば、いつでも先生たちに教えてね。



保護者の皆様へ

6月で1学期の保健行事が終わります。問診票の記入や、体調の聞き取り用紙の提出など、ご協力いただき本当にありがとうございました。新学期がスタートして2か月が過ぎました。お子様の様子で気になる事があれば、お気軽にご相談ください。最近では、クーラーで体やお腹が冷えて来室する子が増えています。教室で着る薄手のカーディガンなど、お子様と相談して必要ならばご持参ください。

**ポイント** 食べた後歯みがき。むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。