

# ほけんだより 6月

2024年6月5日(水)  
枚方市立牧野小学校 保健室

## そろそろ熱中症に気を付けて

あつというまに6月に入りました。すこし前までは肌寒い日もあったのに、今は少し運動するだけで汗がでてきます。鼻血が出て保健室にくる人も増えました。暑い季節も元気にすごせるように、熱中症予防にと取り組みましょう。

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など



## 熱中症予防



お茶か水は毎日もってこよう  
しんどい時はすぐ教えてね!

## すべての学年の歯科検診が終わりました

## おぼえよう! 歯の **みがき残しやすい** ところ

<input checked="" type="checkbox"/> 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)	<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯の間	<input checked="" type="checkbox"/> 歯ならびがデコボコなところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



むし歯がない＝病院にいかなくていいということではないよ!



受診する必要があるひと、注意が必要なひとには、お知らせを出します。お知らせをもらったら、早めに病院へ行き、検査・治療を受けるようにしましょう。学校からのお知らせは、すぐに、おうちのひとに確認してもらいましょう。

## 学校歯科医の先生より

歯並びについて、昨年より気になるお子さんが多かったです。いわゆる「おロポカン(口唇閉鎖不全)」の影響かもしれません。口をポカンと開けていると、まず舌や唇のバランスがくずれて歯がゆがみ始めます。上下の前歯の間に隙間ができたり、出っ歯やガタガタな歯並びになりやすいのです。

「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!

