



令和6年6月1日
鯖江市惜陰小学校
保健室

プールが 始まります

6月12日にプール開きが行われ、プール学習が始まります。熱はないか、体の調子が悪いところはないか朝の健康観察を必ずお願いいたします。プール学習に参加しない場合は、担任に連絡帳等でお知らせください。

また、水泳は体力を使いますので、十分に睡眠をとり、朝ごはんを食べて学校に来られるよう、御協力をお願いいたします。

プールの 前日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



- 耳垢が溜まっているとプールの水でふやけて耳が聞こえにくくなることや、感染症の原因になることがあります。プール学習が始まる前に耳垢が溜まっていないか確認していただけるとありがたいです。
- プールに入ると皮膚が柔らかくなり傷つきやすくなります。爪が長いと友達を引っかいてしまったときに、けがにつながる恐れがありますので、爪を短く切るようにしましょう。
- プール後に寒さを訴える児童が例年います。服装で寒さを調節できるよう、お子さんと相談して長そで・長ズボンを持たせてください。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも
口がちょっと開いてい
る…そんな人は口呼吸
がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが



原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

歯と口の健康週間に合わせて、学校で3つの取り組みをします。

① 歯の染め出し

6月の体重測定の後には、歯の保健指導を行います。自分の歯並びに合わせて丁寧にみがけるよう、染め出しを行う予定です。どのような内容を行ったか7月の保健だよりでお知らせします。

② 3分間丁寧な歯みがき

各水道に砂時計を設置し、時間をかけてみがく意識づけを行います。保健委員会から放送で呼びかけも行います。

③ むし歯がある人への受診のおすすめ

懇談会時にむし歯治療の状況（治療が終わったか、いつごろ治療予定か）について担任から該当児童の保護者の方にお伺いします。すでに治療が終わり、治療報告書（黄色の用紙）を出していただいた方はありがとうございます。



むし歯の治療状況を掲示しました。むし歯があった人数を●で表しています。●の下にはキャラクターが描かれており、治療が終わったら●を外すのでどんなキャラクターが出てくるのかわかります。

むし歯は放っておいても治ることはありません。むし歯がある人は早めにかかりつけ歯科医でみてもらってください。

保健調査票で「口のにおいが気になる」に○がついていた人は歯科検診の時に川畑先生にみていただきました。その中で多くの子が「口呼吸が原因かもしれない」とのことでした。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう

