

# ほけんだより



水戸市立鯉淵小学校  
令和8年6月1日



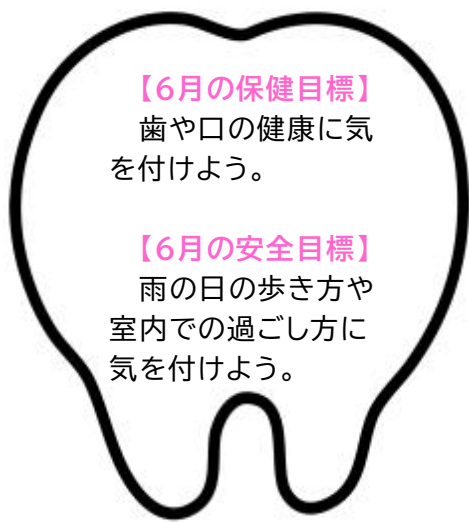
まもなく梅雨に入ります。この時期は、気圧の変化や寒暖差が大きいことなどにより、例年、体調を崩して頭痛や倦怠感などを訴えるお子さんが多くなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、しっかり体調を整えて登校しましょう。

また、1日の中での気温の差も大きいので、「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と、調節しやすい服装で登校しましょう。

梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめな水分補給のために、水筒持参にご協力ください。

## 6月の保健安全行事

- 1日(月)安全点検
- 4日(木)全国小学生歯みがき大会(5年)
- 4日(木)~10日(水)歯と口の健康週間
- 8日(月)~歯みがき教室
- 26日(金)第1回学校保健委員会
- 30日(火)歯科保健指導(全学年)



【6月の保健目標】  
歯や口の健康に気を付けよう。

【6月の安全目標】  
雨の日の歩き方  
室内での過ごし方に気を付けよう。

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

～歯みがきは 体を守る 最前線～

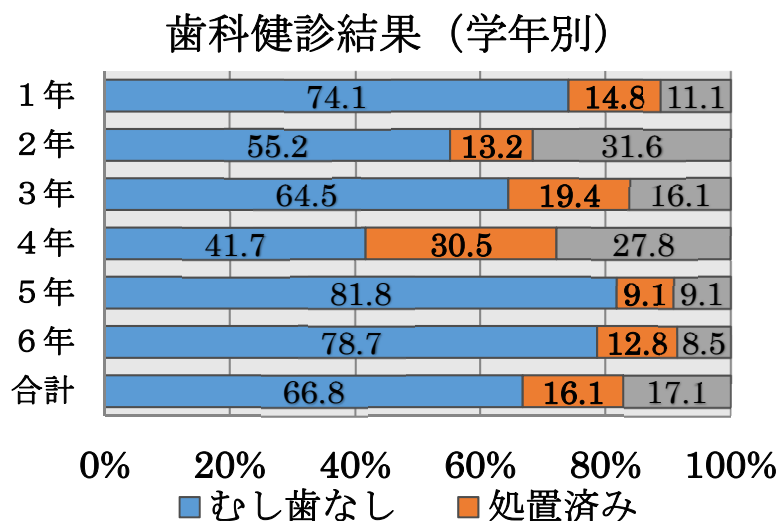
これは、今年の歯と口の健康週間の標語です。ぜひ、この機会にお子さんと一緒に歯について考えてみてください。

今年度の歯科健診を受けた児童 223人中、38人(17.1%)におし歯があり、受診をお勧めしました。おし歯・治療した歯が1本もない人は、149人(66.8%)でした。

2年生と4年生におし歯のある児童が多かったです。

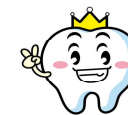
おし歯は、放っておいても治ることはありません。乳歯のおし歯は、永久歯に影響を与えることもあります。

おし歯がある人は、必ず治療をしてください。



## 歯みがきがんばりカードを配付します！

6月4日から10日の7日間、朝・昼・夜それぞれしっかりていねいにみがいたら色をぬってください。11日(木)に集めますので忘れずに持ってきてください。また、夏休み・冬休みにも歯みがきがんばりカードを配付します。



## 全国小学生歯みがき大会に参加します！

6月4日(木)に5年生が全国歯みがき大会に参加します。この大会では、全国約6100校、約340,000万人の小学5年生がクイズや実習を通して、歯と口の健康について楽しく学ぶとともに、正しい歯みがきのしかたやデンタルフロスの使い方を学びます。



【準備するもの】コップ、手鏡 ※歯ブラシ・デンタルフロスは、大会事務局より送付されます。

## 歯みがき教室を始めます！

6月8日(月)より、1・2年生対象の「歯みがき教室」を行います。昼休みに保健室で1日4人ずつ行います。

内容は、カラーテスターを使用した歯垢の染め出し、正しい歯のみがき方の実習、口腔内用の小型カメラを使用した自分の口の中の観察です。結果は、けんこうファイルに貼りますので、ご家庭での歯みがきの参考にしてください。

また、全くみがき残しがなく、きれいにみがけていた児童を「歯みがき名人」に認定し、賞状をプレゼントします。名人目指して毎日きれいにみがいてください。



## しっかり予防！しっかり治す！ 歯肉炎

歯や口の病気といえば「むし歯」がすぐに思い浮かぶと思いますが、気を付けたい病気はほかにもあります。特に覚えておきたいのが「歯肉炎」です。近年、子どものおし歯はだんだん減ってきていますが、反対に「歯肉炎」は年々増加しています。本校も、例外ではありません。

今年度の歯科健診の結果、歯垢がついていた人は7人(3.1%)、歯肉が腫れていた人は5人(2.2%)でした。

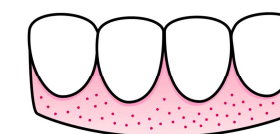
### 歯肉炎って？

口の中にいる細菌によって歯肉(歯ぐき)に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治療せずに放っておくと、もっと重症な「歯周炎」になってしまいます。歯を支える骨が溶けて将来、歯が抜けてしまうこともあります。

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引き締まっています。鏡で自分の口の中をよく見て、普段からこまめにチェックしておきましょう。



歯肉炎の歯肉



健康な歯肉

### どうすれば予防できる？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢(プラーク)の中にあるたくさんの細菌です。この細菌がむし歯や歯肉炎を引き起こします。

予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまでしっかり落とすことが大切です。

### 治療法は？

軽い歯肉炎の場合、歯をすみずみまでみがいて歯垢を落とし、砂糖が口の中に残らないような食習慣を身につけることで歯肉炎は治っていきます。