



すこやか

保健だより3号
令和8年6月2日発行
水戸市立三の丸小 保健室

6月は湿気が増えて、暑い日と涼しい日が混ざります。服装を調整して、体調をくずさないようにしましょう。



6月の健康診断スケジュール

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
2日(火) 眼科健診	●					
3日(水) 性教育講演会					●	
9日(火) 全国歯みがき大会					●	
11日(木) 内科健診		●			●	
25日(木) 内科健診			●			●
26日(金) 歯科保健指導	●	●	●	●		●

健康診断の結果について

歯科健診 → 受診者全員に配付しました。
 視力検査 → 視力B以下の人に配付しました。
 聴力検査・耳鼻科健診・内科健診(1.4年生)
 → 異状が見つかった人だけに配付しました。
 以下はこれから結果が出ます。
 尿検査・心臓検査・内科健診(2.3.5.6年)
 → 異状が見つかった人だけに配付。

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

6/4~6/10は歯と口の健康週間



永久歯は大人になってもずっと使う歯です。
 小学生の今からできることは・・・
 一本一本ていねいに歯をみがくことです！



歯みがきチャレンジ 3つのステップ



保健委員会作成の「はみがきカレンダー」配ります。歯をみがいたらカレンダーにいろをぬります。うらに「むし歯予防イラスト」をかいて提出します。

健康な歯肉をめざそう！歯肉炎を防ぐ4つの習慣

⚠️ 歯肉炎を放置するリスク



健康な歯肉



歯肉炎

歯肉炎は歯周病の「一歩手前」

放置すると症状が悪化し、深刻な歯周病へと進行してしまいます。

むし歯がなくても歯が抜ける

悪化すると歯がグラグラになり、最終的に歯を失う原因になります。



進行した歯周病

歯茎を守る4つの習慣



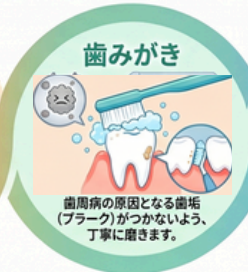
食事

栄養バランスの良い食事で、歯茎の健康を土台から支えます。



睡眠

十分な睡眠で、体の抵抗力を高めます。



歯みがき

歯周病の原因となる歯垢(プラーク)がつかないよう、丁寧に磨きます。



定期検診

歯科医院で定期的にチェックを受け、自分では防ぎきれない問題を早期発見します。

おうちの方へ（麻疹の感染拡大防止について）

4～5月に都市部を中心に麻疹の発生が見られています。茨城県でも感染が確認されています。
 学校医 丸山先生より

「麻疹は感染力が非常に強い感染症です。予防接種が2回終わっていない人はかかりつけ医に相談してください。」