

令和8年度



石北小だより



げんきだより

こんげつ は くち けんこうしゅうかん
 今月は歯と口の健康週間があります。みなさんは、歯と口の健康を守るために、どんなことに気を付けて
 いますか。歯みがきや、甘い食べ物はだらだら食べないなど食べ方に気を付けたり、歯医者に
 行ったり、歯と口の健康を守る方法はたくさんあります。ぜひ、健康な歯を保ち、笑ったときにキラリと光る白い歯に
 しましょう。

6月4日~10日は
 歯と口の健康週間



おとな は は 大人の歯をきれいに生やすコツ!

しょうがくせい こ ども は ぬ おとな は は か おとな は こ ども は
 小学生になると、子どもの歯が抜け、大人の歯にどんどん生え変わります。大人の歯は、子どもの歯よりも
 おお ほんすう おお あご ほね せいちょう こ ども の サイズ の ままだと おとな は は なら
 大きく、本数も多いです。だから、顎の骨が成長せず子どものサイズのままだと、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あります。

歯が生える場所を広げるには?

たいせつ か た
 大切なのは、しっかり噛んで食べること。



か しげき あご ほね せいちょう は は ひろ
 よく噛むと、その刺激で顎の骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

★「一口30回」を目安に、よく噛んで食べましょう。



知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渴きを 感じにくくても、自発的な水分補給を



健康診断 ~耳鼻科検診 編~



耳鼻科検診では「耳」「鼻」「のど」の病気がないかを調べるために行います。
今回の検診では、「耳垢栓塞」という結果の人が低学年で多くいました。

☆耳垢栓塞とは？

耳垢栓塞とは、耳垢が大量にたまって塊となり、耳の穴が狭くなったり、詰まったりしてしまう状態をいいます。通常、耳垢は自然に耳の外へと排出されていきますが、耳掃除の際に誤って耳垢を奥まで押し込んでしまい、耳垢がたまり硬くなると、簡単に除去することができなくなって、外耳道の狭窄・閉鎖を引き起こします。

☆耳垢栓塞になったら・・・

自分で解消しようとすると、耳垢をさらに奥へと押し込んでしまうため、耳鼻科の受診をお勧めします。
お風呂やプールで耳の中に水が入り、耳垢が膨らんでしまうことがあります。プールが始まりますので、早めの受診をお願いいたします。

☆予防するには・・・

耳の入口をそっとふく程度の耳掃除を2、3週間に1回するだけで予防できることが多いです。おうちの人や自分では耳垢が取りにくいときは病院で取ってもらうのがお勧めです。



保健室からのお願い！

□気温が高くなる日が増えていきます。こまめに水分をとり、熱中症予防のために水筒を持ってきましょう。

登下校中の暑さ対策について

熱中症対策のため、登下校中に冷感タオルや日傘、ネッククーラー等を使用してもよいです。授業中は、使用しないようにランドセルに入れておきましょう。

□毎日必ずハンカチを持ってきましょう。感染症予防において、手洗いはとても重要です。丁寧に手を洗い、自分のハンカチでふくようにしましょう。



つめ切りも忘れずに！

～保護者の方へ～

□日頃から、健康観察アプリ（LEBER）へお子様の健康状態を入力していただきありがとうございます。

引き続き、登校前には、入力をよろしく願いいたします。

□健康診断の結果から、受診が必要なお子さんへ「結果のお知らせ」を配布しました。受けとりましたら、できるだけ早く受診していただきますようお願いいたします。また、すでに通院中の場合は、その旨学校へお知らせいただければ、「受診報告書」の提出は必要ありません。どうぞ、よろしく願いいたします。