



ふじみ野市立西小学校
保健室
NO.4

～おうちの人と一緒に読みましょう～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病を予防するために、自分の歯みがきがていねいにできているか、この機会にしっかりと見直してみましょう！

<6月の保健目標> ・歯を大切にしよう

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

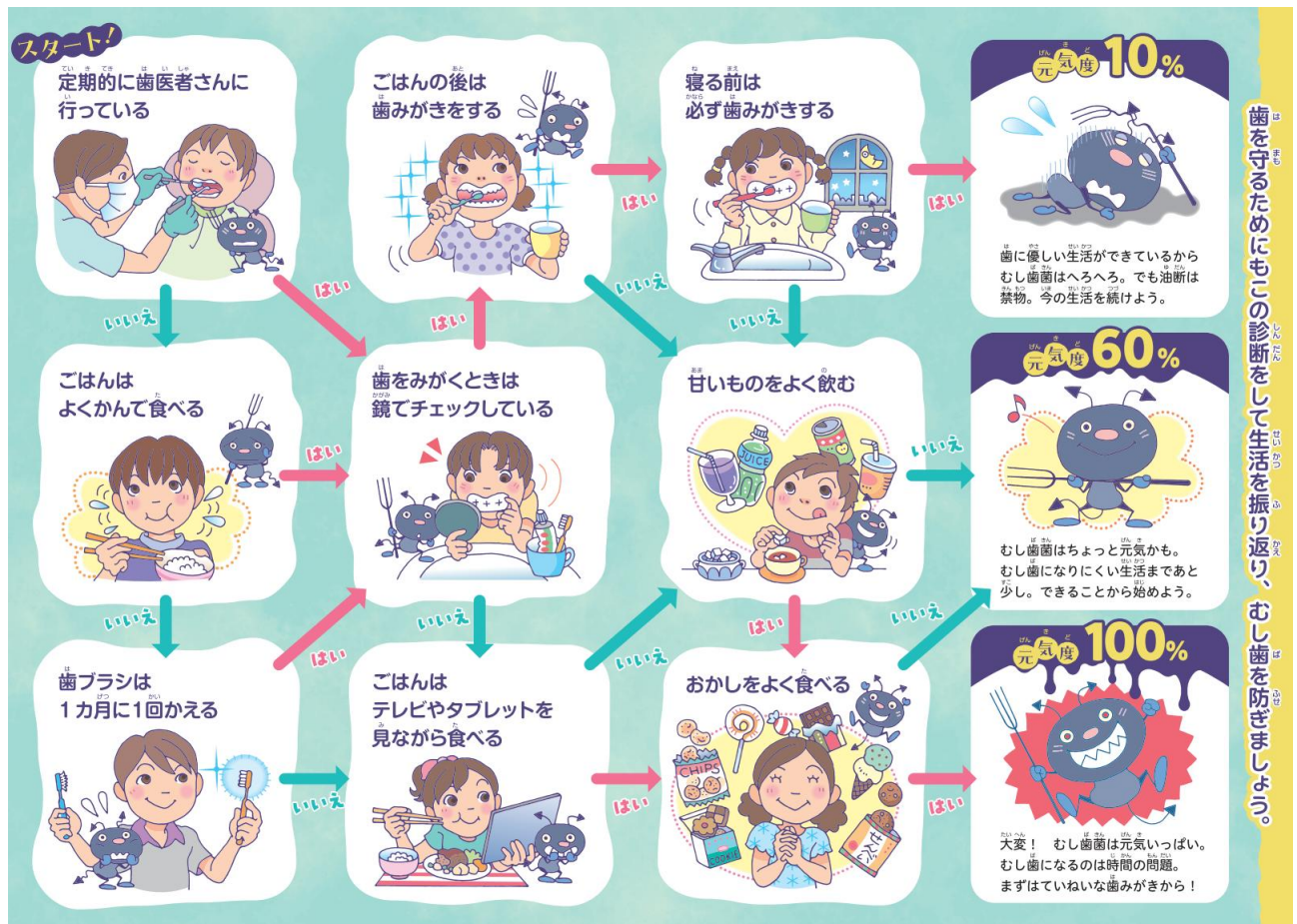


むし歯を防ごう！むし歯菌の元気度診断！

食べ物をかんだり、言葉をはっきりしゃべったり、いろいろな表情を作ったりできるのは、健康な歯があるからです。そんな歯がボロボロになってしまうのが、むし歯です。むし歯になると、食べ物をおいしくかむことができなくなります。この診断で、口の中にいるむし歯菌の元気度を診断してみましょう！

むし歯菌が、元気度10%の人たちは、歯や口が健康に過ごせている証拠です。

今の生活を続けられるようにしましょう。



暑さに備えよう

夏の暑さを変えることはできませんが、暑さに慣れるための体づくりはできます。
運動をした後にかく汗は、体の熱も一緒に体の外に出してくれます。汗をかくことで、体は暑さにだんだん慣れていきます。この時期に外で運動したり、湯舟にしっかりつかったりして、汗をかける体づくりを心がけましょう。



じょうず ずいぶん 速く
上手な水分補給

あせ のうりよく
汗をかく能力UP

あせ
＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

あせ みかた
汗を味方につけ
なつ げん き
この夏を元気に
す
過ごしましょう！



◆水分補給も忘れずに◆

運動会練習が始まり、水筒の中が空っぽになる人を見かけます。
のどが渇く前に水分補給ができように、準備をしてから登校しましょう！



5月の感染症情報

5月はインフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、水ぼうそう等、様々な感染症が確認されました。気候が変わり、咽頭結膜熱（プール熱）等、感染症の種類も変化してくる季節です。手洗い、うがい、十分な休養などを心がけて、感染症予防をしていきましょう。

	病名	出席停止期間
第二種感染症	インフルエンザ (特定鳥インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症等感染症を除く)	発症した後（発熱の翌日1日目として）、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。
	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで ※「症状が軽快」とは、解熱剤を 使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す

歯と口の健康標語

6月の「歯と口の健康週間」に向けて、歯と口の健康標語を募集しました。歯科保健に力を入れているふじみ野市として、アイディア溢れるすてきな標語を132人も出してくれました。代表として選ばれた10名については、今後校内放送で発表する予定です。

標語を応募してくれた人には、保健委員から参加賞のカードが贈られます。たくさんの応募、ありがとうございました！



検診結果・健康手帳

◆検診結果◆

終わった検診・検査の結果を配付しています。夏休みなどを利用して医療機関を受診しましょう。また、むし歯、要観察歯（CO）などは早めの受診をお願いします。

◆健康手帳◆

今後、「健康手帳」を配付します。1枚目と2枚目の合計2か所に押印して、1学期中に学校に提出してください。