

ほけんざり 6月

令和8年6月2日(火)
港区立高輪小学校

もうすぐ梅雨の季節になります。じめじめと蒸し暑くなったり、肌寒い日があったり、真夏のような日差しが照りつける日もあったりします。天気や気温の変化や疲れて体調を崩す人が増えるのがこの時期です。睡眠、食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大切な歯を守るのは自分自身です。隅々までしっかりみがくようにしましょう。

一部ですが定期健康診断のまとめです

計測 (センチメートル キログラム) (cm, kg)

	身長		体重	
	男	女	男	女
1年生	116.8	115.7	21.1	20.3
2年生	124.5	123.1	24.5	23.7
3年生	129.6	128.4	28.2	27.4
4年生	135.4	133.9	31.9	30.0
5年生	142.5	143.0	37.6	36.7
6年生	146.7	148.3	39.3	39.7

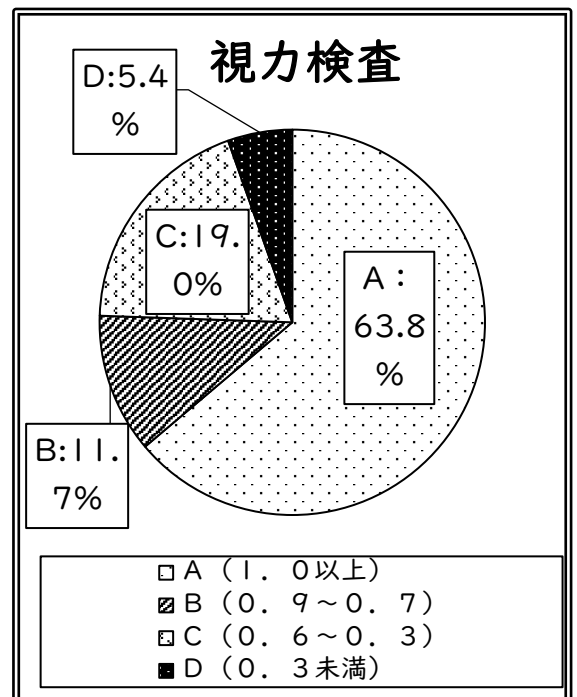
ここに載せてある数字はあくまでも平均です。みんな少しずつ大きくなっていました。みんな違ってみんないいのです。



視力

視力が悪いと様々なところで不便になり体の不調につながることもあります。本やノートに目を近づけないようにする、鉛筆は濃いものを使う、明るい部屋で本を読む、テレビやゲームは時間を決める、など目に優しい生活をしましょう。視力が落ちてきてしまった人は、眼科に行きお医者さんの指示のもと治療やメガネなどでコントロールをすると不便や不調がよくなることもあります。

※内科・眼科・耳鼻科検診を欠席した人は、検診が確認できるまでプールに入ることはできません。未受診者には学校での検診終了後、「健康診断の受診のお願い」をお渡ししています。早めに受診しましょう。





将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておきたい その①

歯を失う原因 1位は歯周病

大人が歯を失う原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は小学生にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中にある歯周病菌が、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。それが歯周病です。進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。



知っておきたい その②

将来を変える 歯みがき!

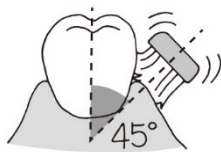
「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。もっと進行すると「歯周病」になります。これは歯を支える骨がと溶け始めてきています。

歯肉炎は歯みがきで治ることも

① 斜め45度 に
歯ブラシを当てる

② 鉛筆の持ち方で
力を入れすぎない

③ 必需品は「鏡」



知っておきたい その③

歯が欠けた! 抜けた!

歯が根っこごと折れた

歯の根っこのところを乾燥させずしっかり守るともとに戻せることがあります。そのためにはいけないのは

- ×洗わない
- ×根っこの部分を触らない
- ×ティッシュなどでくるまない

歯が欠けた

口の中に出血があったら、その部分をしっかり押さえて血を止めましょう。歯のかけらがあったら保存液か牛乳につけて歯医者さんへもっていきましょう。もとに戻せることがあります。

抜けた歯は保存液か牛乳につけて歯医者さんへもっていきましょう。

