

# ほけんだより 6月号

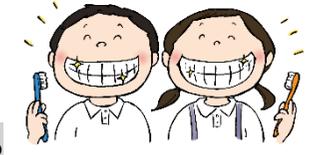
令和5年 5月31日  
新宿区立落合第四小学校  
校長 中里 満晴  
養護教諭 樋口 紗良  
白山 里恵

これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑いと感じる日が増えてきます。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。しかし、その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日、その時の気候に合わせて、半そでの上から長そでの薄いシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

また、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。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策を徹底しましょう。

## 6月の保健目標 歯をていねいに磨こう

めざそう8020  
- 80歳になっても歯となかよし -



みなさん、歯があることを当たり前だと思いませんか？

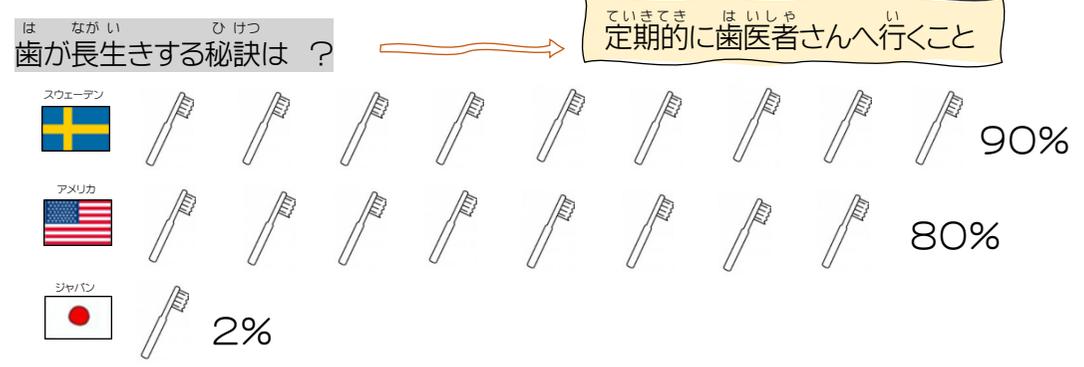
日本人  80歳で残っている歯の平均本数は... 8本

スウェーデン人  80歳で残っている歯の平均本数は... 20本

歯を失う原因 BEST3

- 1位 歯周病(歯茎ブヨブヨ)
- 2位 むし歯(歯がとける)
- 3位 折れる

8本と20本では食べられるものが全く違います。20本あれば一生自分の歯で食事ができます。入れ歯をつける必要もありません。

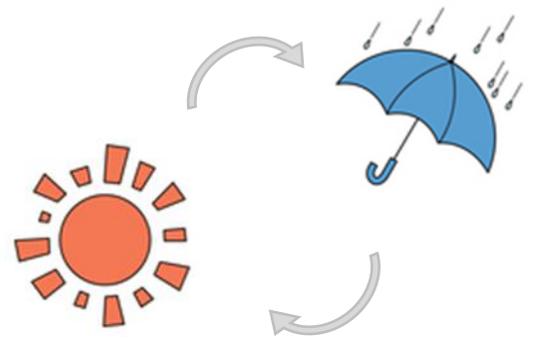


日本：歯医者さんへ行く目的は、歯の悪いところを治すことが多いです。  
→ 予防のために歯医者さんへ行っている人はわずか2%しかいません。  
スウェーデンなどの北欧：歯医者さんへ行く目的は、歯の健康を保つことです。  
→ 90%の人が定期受診やクリーニングのために歯医者さんへ行っています。

歯と口の健康は、生きる力を支える源です。一度失った大人の歯はもう生えてきません。定期的に歯医者さんに診てもらっただけでなく、毎日の歯みがきで1本1本ていねいに磨くことが大切です。歯の病気を予防して、80歳20本を目指しましょう。

### 6月 保健行事予定

1日(木)	歯科検診(1-2年生)
8日(木)	歯科講話(3年生) 歯科校医 平瀬先生



### 保護者のみなさまへ

健康診断終了後、治療や相談、精密検査が必要なお子さんへ「結果のお知らせ」を配布しています。お知らせを受け取りましたら、なるべく早めの受診をお願いします。特に、内科・眼科・耳鼻科検診については、受診や治療が済んでいないと水泳学習に参加できません。お知らせを受け取る以前に、治療中または受診済みの場合は、その旨を学校までお知らせください。  
4月末からの定期健康診断へご協力いただき、ありがとうございました。6月末までに各検診の結果をまとめたものをご家庭へ配布いたします。保護者欄に押印のうえ、学校までご返却をお願いいたします。