



令和6年6月17日  
 国立市立国立第五小学校  
 校長 白鳥 聡  
 養護教諭 佐藤 智美

もうすぐ梅雨に入ります。梅雨の間は天気によって気温の変化が大きくなります。蒸し暑い日や肌寒く感じる日もあるので、自分で脱いだり着たりと調節しやすい上着を着てくるとよいですね。保健室に来る子どもたちの中には、たくさんの汗をかいている子どもも多く見られます。衛生的な面からも、毎日きちんと新しいハンカチ、ティッシュを持って来てくださいね！

6月 保健目標 歯を大切にしよう



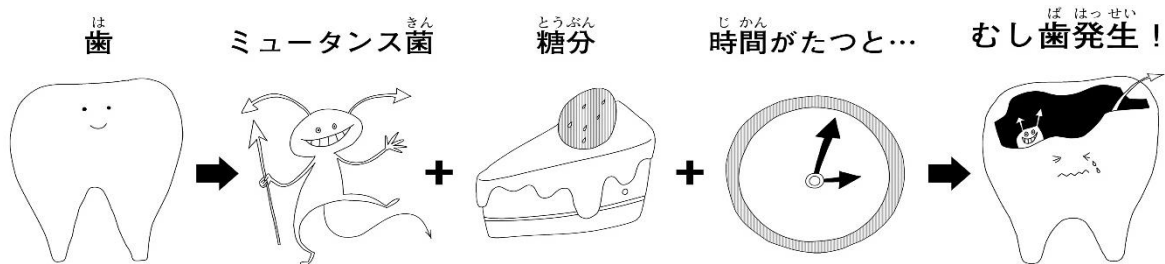
五小の歯科健診の結果です！

学年	むし歯0 (%)	治療率 (%)
1年	94%	20%
2年	92%	17%
3年	89%	0%
4年	93%	0%
5年	94%	0%
6年	92%	0%
つくし	100%	
計	94%	6%



全体でむし歯0が94%という、素晴らしい結果でした。  
 学年別に見てみると、3年生が90%に達していませんが、これは生え変わりの多い時期で磨きにくいことも原因の一つだと考えられます。  
 治療率もこれから上がっていくと良いなと思います。  
 一生使う歯をこれからも大切にしましょう。

むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくり出します。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

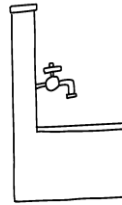
# ハンカチ（タオル）はせいけつなものを身につけよう



せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれていては、また手もよごれてしまいます。毎日入れかえて、せいけつなハンカチやタオルを持つようにしましょう。



ほかひと  
他の人のハンカチは  
か  
借りません。



ようふく  
洋服でふいたり、手に  
ついている水をそのま  
まにしったりしません。

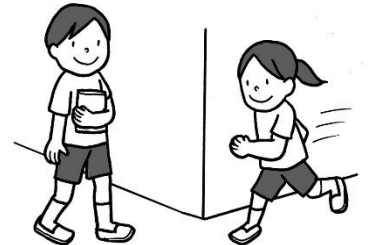
## 気を付けよう！あなたは大丈夫かな？

あめひは、こうしゃないす  
雨の日は、校舎内で過ごします。つい走ってしまったり、  
まわりが見えていなかったりしませんか？

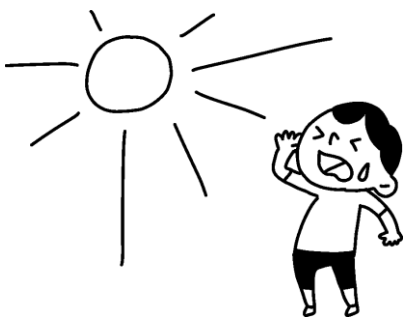
ろうかまがどみ  
廊下の曲がり角の見えないところや、トイレの出入口か  
ら来る人がいるかもしれません。

また、ろうかしっけ  
また、廊下が湿気でしめっていたり、雨でぬれていた  
りすべりやすいです。

とけいみ  
時計を見ながら、はやくはやく  
早めに行動し、おちついて  
落ち着いて過ごせると  
よいですね。



## 暑くなってきたら注意！



つゆあいまは  
梅雨の合間に晴れることがあります。

わたしたちのからだには、夏の暑さにだんだんとなれる仕組みがそ  
なわっています。しかし、急に暑くなった時には、体がま  
だなれておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんか  
ら、軽い運動をするなどして体をならしておきましょう。

熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはんを食べて  
いない、もともとの体調不良があります。規則正しい生活を  
送り、体調を整えておきましょう！