家庭数

# ほけんだより 6月

令和７年６月２日
さいたま市立中島小学校　保健室

梅雨になり、紫陽花（あじさい）が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土の性質によって、色が変わるそうです。酸性の土では青が強い色に、アルカリ性の土では赤が強い色になります。これは、紫陽花の花に含まれるアントシアニンという色素と、土の中のアルミニウムとの反応によって起こるそうです。不思議ですね。美しい紫陽花の花を見て、どんよりした天気でも爽やかな気持ちで過ごせるといいですね。

## 早めの受診をお願いします

４月から始まりました健康診断について、書類の提出や事前の準備等、ご協力ありがとうございます。検診の結果、受診が必要な場合には随時「健康診断結果のお知らせ」を発行しています。受け取りましたら、早めに医療機関へ受診していただくようお願いします。なお、以下の項目については**悪化の恐れがあるため、医師から水泳の許可をいただくまでプールへの入水はできません**。安全な水泳指導を行っていくために、ご協力をよろしくお願いします。

- 内科（皮膚疾患、心雑音等）
- 眼科（視力や色覚以外の眼科疾患）
- 耳鼻科（耳垢、中耳炎、鼻炎、副鼻腔炎、難聴の疑い等）
- 心電図検査（要精密検査）

その他、視力・色覚、歯科等につきましても、お子さんの健康を考え、「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたらできるだけ早めの受診をお願いします。

以下の検査項目につきましては、再検査が必要な児童や未提出の児童にはすでに連絡を行いました。**連絡がない場合には「異常なし」**です。

- 視力検査　・聴力検査　・尿検査（１次）　・色覚検査（１・４年希望者）
- 眼科検診　・耳鼻科検診　・歯科健診　・心電図検査（１・４年・対象者）
- 内科検診＆運動器検診（５・６年・なかよし）

※　内科検診＆運動器検診（１～４年）・尿検査（２次）については、**受診が必要な場合には**検診が終わり次第お知らせします。

**今月の保健目標：**
**歯・口の健康を考えよう**

## ＼クイズ／ 歯の役割はどれ？

こたえ なんと…… 全部！

## 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

## 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

## 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

# 歯垢の正体は？

## 歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっつくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。

## 歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。

# 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょうか。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

――― 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね