

# ほけんだより

おうちの人といっしょによんでね!

6月号

令和8年5月29日  
江東区立第二辰巳小学校  
校長 新貝 朗  
養護教諭 桑原 瑠花

## 6月の保健目標

## 歯を大切にしよう

### 歯みがきの後のうがいは何回?

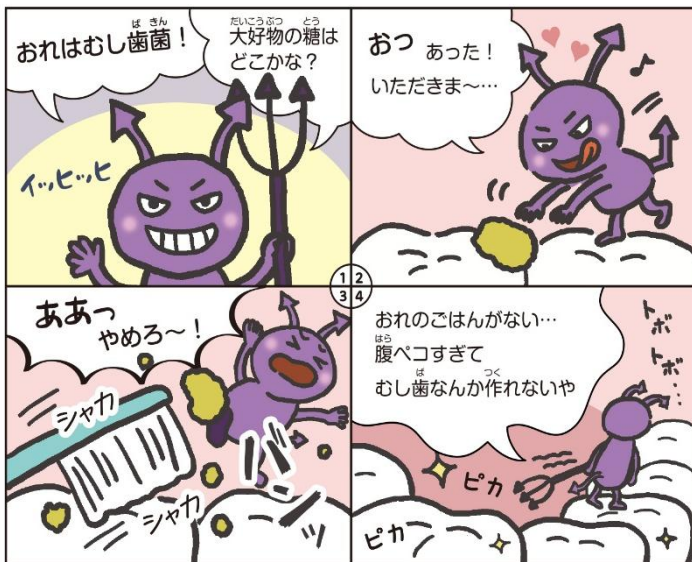
歯みがきの後のうがいの回数は、少なくても2回です。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほかむし歯予防になります。

### フッ化物の3つの働き

- 初期のむし歯を治す
- むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します(再石灰化)。
- 歯の質を強くする
- 歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。
- むし歯菌の働きを弱める
- むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

### むし歯菌と競争だ!



**ポイント** 食べた後歯みがき。むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

## 水泳の授業が始まります

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。

ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう!



- 準備運動をする
- 飛び込まない
- プールサイドを走らない
- ふざけない
- タオルの貸し借りをしない
- 無理をしない

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1〜2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



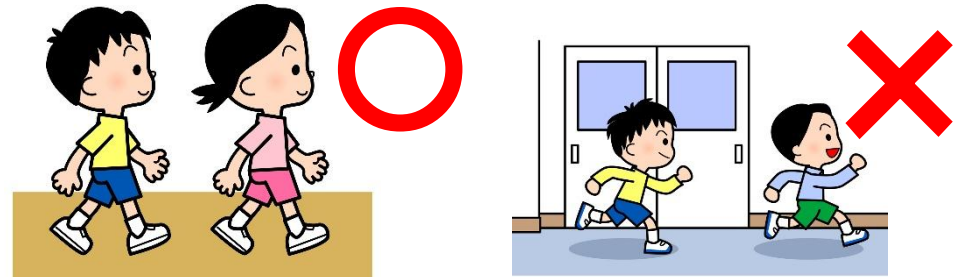
汗をかいたらこまめに水分補給

## 廊下はゆっくり歩こう!

梅雨の時期は湿度で特に廊下が滑りやすくなります。

廊下を走ると転んだり、友達とぶつかったり、けがの原因になります。

廊下は走らず、ゆっくり歩きましょう!



### ミュータンス菌が好きなものは

むし歯の原因になるミュータンス菌は、食べものに含まれる糖質が大好きです。この糖質をもとにして歯垢(プラーク)を作ります。そして歯垢の中で作る酸で歯を溶かして、むし歯にします。そのため、口の中に糖分が長くある状態がつづく、むし歯になりやすいのです。ですから、食後の歯みがきや、ものをダラダラと食べないことがむし歯予防になります。