



令和7年6月3日
所沢市立椿峰小学校
保健室

梅雨になり、紫陽花が美しく色づく季節になりました。紫陽花は育つ土の性質によって色が変わるそうです。酸性の土だと青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。今度見かけたら少し注目してみてください。ゆううつな雨の日も楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



6/4～6/10は歯と口の健康週間です

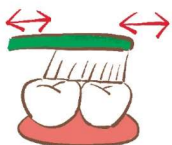


できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯垢の正体は？

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。



子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

6月の予定

10日(火) 13:20～内科検診
(1・2年生, 5・6組)

12日(木) 9:00～歯科健診
(1・2・3年生, 5・6組)

19日(木) 9:00～歯科健診
(4・5・6年生)

4月から実施してきた健康診断も、残りわずかとなりました。随時、受診が必要とされたお子様のご家庭には、学校医または検査機関から医療機関への「受診のすすめ」をお渡ししています。早期に治療を始めることで、症状の進行を遅らせたり緩和したりすることもできます。ぜひ早めの受診をお願いいたします。また、受診が済みましたら、「受診報告書」を学校に提出してください。

保護者の皆様へ～定期予防接種はお済みですか？～

予防接種	標準的接種年齢(対象年齢)
日本脳炎第2種	9歳(9歳～13歳の誕生日前日まで)
2種混合	11歳(11歳～13歳の誕生日前日まで)



※予防接種は、感染症予防とまん延防止に有効です。

※定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまうと、実費での接種になりますのでご注意ください。



主治医の先生とご相談の上、体調の良いときに受けましょう。

■予防接種についてのお問い合わせ■

所沢市保健センター健康管理課

電話 04-2991-1811

メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp

※ほけんだより6月号に掲載しているイラスト等は、日本学校保健研修社『健 2025-6月号』、フリー素材サイト「てがきずり」ダウンロードして使用しています。