

# 6月 ほけんだより

鹿島小学校  
保健室  
R6.6.3

梅雨の季節になりました。この時期は、むし暑かったり肌寒かったりと気温の変化が激しいので、衣服の調節を上手に行いましょう。また、食中毒など梅雨時の衛生にも十分気をつけましょう。

## 歯科健診の結果です！



むし歯なし者の割合

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
令和5年度	66.3%	70.2%	63.0%	49.5%	62.9%	59.8%	61.7%
令和6年度	72.6%	62.9%	61.7%	69.2%	59.6%	72.6%	66.5%

未処置者（むし歯あり）の割合

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
令和5年度	29.6%	25.5%	24.0%	31.8%	27.6%	22.5%	26.9%
令和6年度	27.4%	37.1%	38.3%	30.8%	40.4%	27.4%	33.5%



昨年度と比べると、むし歯なし割合は全体として見ると増加していますが、未処置のむし歯がある児童も増えていました。歯科健診の結果、むし歯や要注意乳歯などがあった場合は放置せず、早めに受診しましょう。

### 5年生が歯みがき大会に参加します

第81回全国小学生歯みがき大会に5年生が参加します。全国および海外から約30万人の児童が参加予定で、DVD教材を見ながら歯と口の健康について学びます。

## むし歯になりにくい人は？

食後にしっかり歯をみがく人

口の中にある食べかすを除去して、ミュータンス菌の活動が活発になるのを防ぎます。

食べ物をよくかむ人

よくかむと唾液が多く分泌されます。唾液には食べかすを洗い流したり、口の中をむし歯になりやすい酸性から中性に戻したりする働きがあります。

お菓子をあまり食べない人

お菓子をだらだら食べずに、口の中が酸性になる時間を短くすると、むし歯になりにくくなります。

歯みがきと良い生活習慣で、むし歯を防ぎましょう！



## 熱中症予防のための水分補給のポイント

① 水・麦茶・スポーツドリンクなどで補給する

普段は水や麦茶などで水分補給し、激しい運動時などはスポーツドリンクで水分とともに塩分も補給しましょう。利尿（おしっこを出したくなる）作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶は熱中症予防のための水分補給には不向きです。

② 「こまめに」「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどがかわいてからたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度100～200mL（コップ1杯程度）ずつ補給します。



## ～6月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー 6月20日（木）  
清潔調べ 6月21日（金）

