



太田市立世良田小学校
ほけんだより No.3
令和7年6月18日

梅雨入りをしましたが、ジメジメ・ムシムシする日があるかと思えば、真夏のように気温が高い日もあり、気候の変化に体がついていくのも大変です。「暑熱順化」という言葉もありますが、これから暑い夏に向けて汗をかくことで、体が暑さに対応する準備ができてきます。バランスよく食事を取り、夜はたっぷり寝て、暑い夏へと備えて体調管理に努めましょう。



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



6月の保健目標にもあるように、今月本校では歯を大切にするための取り組みを実施しています。1年生では家庭での歯垢の染め出し、3・6年生では歯科校医の先生による歯科講話など歯科保健活動を行いました。今後も、他学年で実施していく予定です。

3・6年生 河口学校歯科医による歯科講話

6月12日（木）に学校歯科医の河口浩士先生による歯科講話がありました。3年生は歯のはえかわりについて、6年生は歯肉炎についてのお話をいただきました。また、鏡を使いそれぞれ永久歯や歯肉の様子を観察しました。さらに6年生では、河口先生が一人一人の歯肉を見て回って、歯肉チェックをしてくださいました。これから、一生付き合う大切な永久歯、そしてその歯を支える大切な歯肉。毎日の歯みがきで、きれいで健康なお口を目指しましょう。



歯科検診の結果から

4月に行われた歯科検診の結果、むし歯のある人は全校の15.8%でした。昨年の16.2%から減少していました。

世良田小は昨年度、群馬県でよい歯と口の学校表彰最優秀校と群馬県歯科保健賞を受賞しました。

歯科検診の結果、今年もいい歯の世良田小は健在だったようです！ぜひこれからも、キレイな歯を大切にしていきましょう。



むし歯のない人 ひとり

155人

ぜひ夏休みなどの機会を利用してむし歯治療を！

むし歯のある人 ひとり

29人

むし歯を治した人 ひとり

6/16現在で 9人

気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみましよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



始めよう!! 熱中症 対策

梅雨真っ只中とはいえ、気温がかなり上がる日も増えてきました。まだ体も暑さに慣れないため、熱中症に備えてまずは生活習慣から整えられるといいですね。



たっぷり睡眠



たっぷり朝ごはん



こまめに水分補給

WBGT (暑さ指数) を測定しています

本校では熱中症を予防し、安全で楽しく休み時間や体育を行えるように、毎日定期的にWBGT (暑さ指数) を計測しています。指数が高い場合には、外遊びを中止にしたり体育を体育館で行ったりして対応をとらせていただきます。

