



令和7年5月30日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

これからの季節は、梅雨時にかかり、雨や曇りの天気が続きます。気温も湿度も高めでじっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じる日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮ふから蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなるうえに、梅雨でジメジメする時期です。運動や野外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など熱中症対策を徹底してください。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がった時も、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分を取る、帽子をかぶるなどの対策をお忘れなく。また、十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事も大切です。夏の暑さに今から備えましょう。

## 歯と口の健康に気をつけよう

## しこう しょうたい 歯垢の正体は？



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？ 先日の歯科検診で「歯垢が付いています」「歯に汚れが付いています。」と言われた人はいませんか？

### しこう 歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中には色々な細菌（常在菌）が住んでいます。虫歯菌のような悪い菌もいます。



細菌が歯にくっつくと、そこに他の細菌が集まってきて白いねばねばの塊になります。これが歯垢です。たった1mgの歯垢になんと1～2億個も細菌がいるとも言われています。

### しこう お 歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほど虫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ければいけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいで取れません。歯ブラシを使ってしっかり歯みがきをしてください。せっかく歯みがきをしても、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、隅々まで丁寧な歯みがきをしてください。大人に仕上げみがきをしてもらうのもいいですよ。



## みがきのこしがりやすい場所



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菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



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

## 6月の予定

5日（木）再尿検査（該当者）