



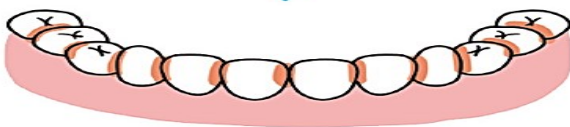
令和7年5月30日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。すでに歯科検診を終えた学年もあるかと思いますが、この機会に、改めてお子さまの歯の状態や、歯の仕組みについて関心を持ち、日ごろから大切にしていけると良いですね。また、梅雨の時期は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。お子さまが元気に過ごせるよう、ご家庭でもリラックスできる時間を意識的に取り入れ、心と体の緊張をやさしくほぐしていきましょう。

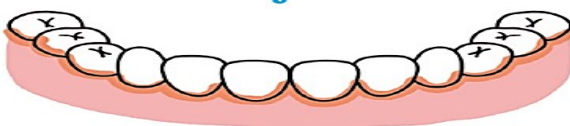
歯と口の健康週間 ～6月4日から6月10日～

みがきのこしが
起きやすい場所

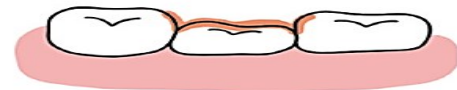
歯と歯の間



歯と歯肉のさかいめ



歯の高さが違うところ



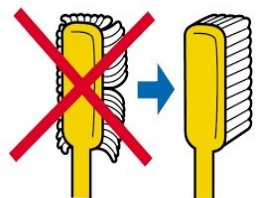
奥歯のみぞ



歯のうら側



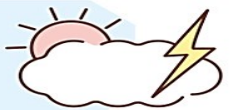
きちんと歯みがきをするためには、歯ブラシの状態をこまめにチェックすることも大切です。歯ブラシを後ろから見て、毛先が広がっているようであれば、それは替え時のサインです。汚れをしっかりと落とすためにも、新しい歯ブラシに取り替えましょう。また、歯みがきの後に歯間ブラシやデンタルフロスを使うことで、歯ブラシだけでは届きにくい歯と歯の間の汚れを取り除くことができます。毎日のケアに取り入れることで、より清潔な口内環境を保つことができます。



感染症のお知らせ以下の報告がありました。

・溶連菌感染症 ・インフルエンザ

もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



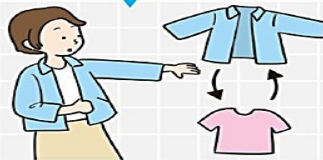
朝食をとる



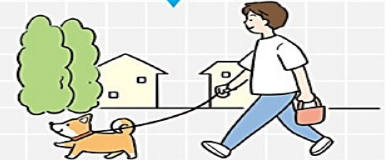
栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



学校医の先生方



健康診断や環境衛生検査などでお世話になる先生方です。

内 科	矢野 芳和 先生	ザ東京タワーズクリニック	勝どき6-3-2-102 ザ東京タワーズミッドタワー1階
眼 科	小平 奈利 先生	勝どき小平眼科	勝どき1-8-1 勝どきビュータワー2階
耳鼻科	加藤 雄士 先生	月島耳鼻咽喉科	月島1-8-1 アイマークタワー2階
歯 科	半田 公彦 先生	半田歯科クリニック	勝どき3-2-3 セルリアンホームズ1階
薬剤師	菅野 直樹 先生	銀座清水薬局	銀座5-7-7 すすらん通り ワシントンビル