



# ほけんだより

緑が丘小学校 保健室  
令和3年6月



6月ほけん目標  
・ 歯を大切にしよう



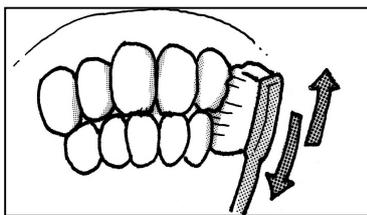
## 6月の保健行事

- 1日(火) 心臓検診2次(胸部レントゲン)  
尿検査 未提出者
- 9日(水) 尿検査2次
- 10日(木) 耳鼻科検診
- 16日(水) 尿検査2次 未提出者  
心臓検診2次 該当者
- 17日(木) 歯科検診(みどり・3・4・5年)

# きちんとはみがきできてますか？

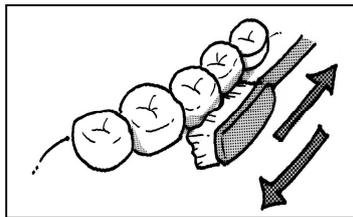
## 1 みがきにくいところこそ、しっかりと！

みがきにくいところは、後回しにしたり、みがかなかったりしていませんか？



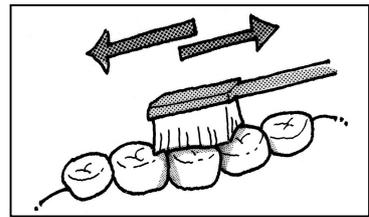
### 歯と歯のあいだ

ブラシの横はじなどを使っ  
てみよう



### 歯のつけね

毛先の横はじをななめ  
にあてよう



### かみ合わせ

思った以上に深いみ  
ぞがあります

## 2 軽い力でみがく

軽い力のほうが汚れはとれやすいのです。また、強い  
力でみがくと、歯ぐきをいためる原因にもなります。

## 3 小刻みにみがく

大きく動かすのではなく、小刻みに動かすこと。  
歯1本分くらいの幅が目安。



# もうすぐプール学習が始まります

**泳ぐ前に…**

前日はしっかり眠る 

朝、健康観察をする 

準備体操はしっかりと 

手、足のつめを切る 

プールサイドは走らない 

先生の話をよく聞く 

具合が悪くになったら先生に言う 

いたずら禁止 

## 歯のギモン？

むし歯になりやすいのは…？

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？

**×** むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

**×** 乳歯はやわらかくて酸に弱いのので、子どものほうがむし歯になりやすいです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない？

**×** 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のうがいなどは、歯みがきが大切です。

## おうちの方へ

学校での検診は、6月で終わりになります。「検診結果のお知らせ」は、所見があったお子様のみ出しています。ただし、歯科検診については、全員です。所見のあったお子様は、早めの治療をお願いします。

6月は梅雨に入ります。ご家庭では、食中毒の予防や、梅雨の不安定な天気への対応をお願いします。

また、14～18日は、児童会保健委員会で「歯ピカウィーク」を実施します。歯みがきの様子をチェックしてください。よろしくお願いします。



