



5月保健目標
からだをせいけつにしよう

令和8年5月12日
錦清流小学校 保健室

歯みがき指導(1・2年生)をしていただきました！ ← 宇佐川小学校との合同学習

7日(木)の5校時に、学校歯科医の谷本先生に歯みがき指導をしていただきました。野生のサルと動物園にいるサルの歯の違いについて考えて、私たちが美味しい物をこれからも食べていくためには「歯みがき」が大切であることを再確認することができました。

いつも通り給食後歯みがきをした後に、歯垢の染め出しを行いました。今の歯みがきの仕方では不十分であると子どもたちも感じたようでした。

4月の歯科健診では、全校26名のうち6名に『う歯(むし歯)』があることがわかりました。すでにむし歯がある人は歯みがきでは治りません。歯医者さんでしっかり治療をしてもらいましょう。日頃からていねいな歯みがきをすることでむし歯を予防したいですね。

- 《指導内容》
- ①1・2年生は、歯ブラシを持つ反対側の手で肘を支えてみがきましょう
 - ②歯と歯の間、歯とはぐきの境、奥歯はプラーク(よごれ)が残りやすい
 - ③奥歯をみがくときは「いー」の口でみがくとみがきやすい
 - ④歯みがき粉はフッ素入りのものを少量で！うがいをしすぎないように



5月の予定

8日(木) 歯みがき指導【1・2年生】

※宇佐川小学校と合同

14日(木) 内科検診【全学年】

19日(火) 尿検査【全学年】

20日(水) 尿検査(19日に忘れた人)

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調を整え丈夫な体を作ろう