

# ほけんだより 6月

令和5年6月2日 灘小学校保健室 No.3

おうちのかたといっしょに読みましょう

**\*6月のほけんもくひょう\***

**「むし歯を予防しよう」**

6月4日から6月10日は、『**歯と口の健康週間**』  
です。歯と口の健康について正しい情報を調べたり、  
自分に合った歯みがきができているかなどを見直し  
をしたりしてみよう！子どもの歯から大人の歯に、生

えかわるこの時期に、歯医者さんで歯をみてもらうのもいいかもしれませんね。



ことし ひょうご にほんし かいしがい  
今年の標語（日本歯科医師会より）

《 **手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで** 》

もくひょう

「ひと口**30**回！」

**よくかんで食べよう**

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」  
ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわ  
らかくしてのみこみやすくするだけではなく、から  
だについてのだいじなはたらきもしています。



だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助  
けたり、歯や口のよごれをあ  
らいながしたりします。

のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、  
のうにもさんそとえいようが  
送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならばもとのい、はっき  
りとしゃべることができるよ  
うになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「お  
なかいっぱい」とかんじ、食  
べすぎをよぼうします。

# ★おうちの方へ★



例年より早い梅雨入りとなりました。本校では、発熱でお休みする人が増えています。市内ではインフルエンザに罹患した人が若干名でているようです。これからさらに熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給ができるように引き続き声かけをお願いします。

さて、今年度の健康診断は、内科健診と眼科健診（4～6年）を残すのみとなりました。健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さまには「お知らせ」を随時配付しております（歯科健診は異常等がない場合「B」も全員配付）。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしていただくとともに、受診後、「お知らせ」を学校へご提出くださいますようお願いいたします。

注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もあります。ご理解の程よろしくお願いいたします。

## ★生活リズムチェックカードの実施について(予告)

灘中学校区では、毎年「メディアコントロール」の取組を実施してきました。今年度は、この取組と一緒に本校独自の「生活リズムチェック」の取組を合わせて実施します。実施期間は、①6月17日～23日、②11月13日～19日、③2月12日～18日の年3回です。灘中学校の定期テスト週間前後と灘地区一斉読書の日を含む日程としています。

下記の『生活リズムチェックカード』は、保健委員と一緒に作成しました。実施前に配付しますので、お子さまと一緒に寝る時刻等を決めていただき、お子さまの生活リズムの見直しや定着等の機会になればと思います。

なお、実施期間中、「1日ノーメディア」に、1回は取り組んでいただければと思います。保護者の皆様のご理解とご協力を何卒よろしくお願いいたします。

生活リズムチェックカード		《やり方》 ☆めあてが守れたら色をぬりましょう。		ばん なまえ	
おきて	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月22日(木)	6月23日(金)
( )時( )分に おきた					
( )時( )分に ねた <small>(目安) 1,2年9時/3,4年9時/5,6年10時</small>					
朝ごはんを 食べた					
ゲームやテレビ、タブレットなど メディアの時間が守れた					
1日( )時から 運動や体を動かす遊びができた <small>※びんなど物を投げましたか 【 】に書こう!</small>					
ふりかえり	おうちの方から		チェックシート		6月26日(月)に 学校へ出しましょう。
※よかったこと、がんばったこと、これからがんばりたいことなどをかきましょう。	※コメントをもらいましょう。				

# ★第 80 回全国小学生歯みがき大会(下記参照)

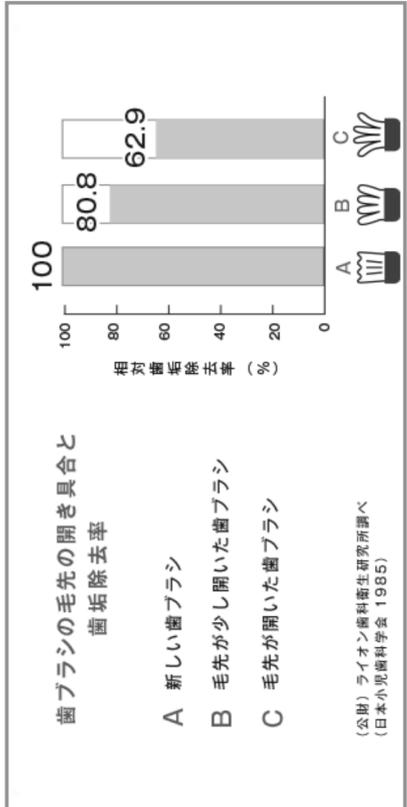
6月4日から「歯と口の健康週間」がはじまります。昨年度に引き続き、今年度も5年生を対象に、『全国小学生歯みがき大会』への参加を予定しております。本大会の内容につきましては、6月1日から配信されておりますので、ぜひご家庭でもご覧いただき、日ごろの歯みがきにご活用ください。

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

2023年度発行  
「歯みがきのキホン編」

## 歯ブラシ交換のタイミング

新しい歯ブラシでみがくと、歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシでは80.8%、毛先の開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。つまり、同じようみががいていても歯垢の除去率に差が出てしまいます。毎日のオーラルケアを効率よく行うために、1ヶ月に1本歯ブラシを交換しましょう！



歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、家族みんなで3つのポイントを意識した歯みがきを継続的にいきましょう。お口を清潔に保つことで、からだの健康維持にも繋がります！

## 歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるとても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自律を促し、家族みんなで良い生活習慣をつくっていくために、お役立ていただけますと幸いです。



# 保護者向け 歯と口の健康便り

## 見直してみよう！ 歯みがきのキホン

歯並びや歯の形は、一人ひとり違っていても複雑です。この機会に、歯みがきのキホンの3つのポイントを見直して、しっかり歯垢を落としましょう！

- ① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる
  - 1ヶ所 20回以上
  - 歯と歯ぐきのさかい目
- ② 小さく動かす
- ③ 軽い力でみがく

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの1~2本の歯を目安に、歯ブラシの毛先が広がらないさかい目に当てます。歯ブラシを小さく動かします。くらの軽い力でみがきます。

## 小学5・6年生の口の変化

小学5・6年生ころになると、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。生えている途中の歯は、手前の歯に比べて背が低いので、歯ブラシの毛先が当たりにくく歯垢が落としにくい部位です。歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

第二大臼歯の生える場所

歯ブラシの当て方

歯ブラシを斜め横から入れて細かく動かしてみがきましょう