

ほけんだより 6月



令和8年6月1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

がつ
6月のほけんもくひょう

ほ ぼ
「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。今年の標語（日本歯科医師会より）は・・・

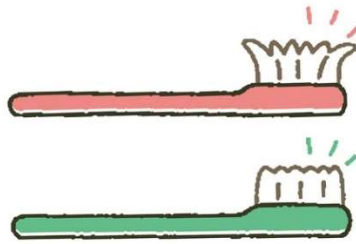
『 **歯みがきは 体を守る 最前線** 』

です。みなさんは、自分の健康を守るための歯みがき習慣が身についていますか？先週、
歯科健診の結果を配りました。むし歯はありませんでしたか？歯垢（プラーク）はついて
いませんか？お家の人と確認しておきましょう。そして、自分の歯みがき習慣もふ
りかえてみましょう。



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

ポイントはココ！

食べかすや歯垢（プラーク）を取るために、歯みがきのポイントがあります。

①歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：

毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。

②軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。

③歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

まいにちすこ しょうかんづつ からだ あつ な ねっちゅうしょう しょねつじゆんか
毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



きほん
基本はしっかり
あせ
汗をかくこと



まいにち すこ
毎日、少しずつでも
うんどう
運動しよう



ふろ
お風呂でしっかり
ゆぶね
湯船につかろう



あせ
汗をかいたら
すいぶんほきゅう
こまめに水分補給

★おうちの方へ★



今年度の健康診断は、内科健診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も全員配付)。医療機関を受診されましたら、「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。

★第83回全国小学生歯みがき大会

「歯と口の健康週間」に合わせて開催されている『全国小学生歯みがき大会』に、本日、5年1組が参加しました。明日は、5年2組が参加します。歯みがき大会終了後、「噛もっと!ガム」を配付しますので、同封のリーフレットに記載されている詳しい使用方法を確認しながらご使用ください。ご家庭でのよく噛む習慣の定着や、親子でお口の健康を考えるきっかけとしてご活用いただけたらと思います。



なお、児童が学んだ内容につきましては、「第83回全国小学生歯みがき大会サイト内」で配信されますので、他の学年もご家庭でご視聴いただけます。ご活用ください。

★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」の取組を実施しています。本校では、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。今年度は、『目の健康を守ろう大作戦』の項目を追加しています。ご家庭でも、毎日の習慣として取り組んでみていただけたらと思います。

実施期間は、①6月15日～21日、②11月16日～22日、③2月15日～21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に近い日程にしています。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定着や見直し等の機会になればと思います。ご理解とご協力を何卒よろしくお願いいたします。