

# ほけんだより 6月

令和6年6月1日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## <6月の保健目標> 歯を大切にしよう

だんだんと気候が暖かくなり、過ごしやすい日が続くようになってきました。寒暖差が激しいので、脱ぎ着しやすい服を着るのがおすすめです。さて、6月4日から6月10日は歯と口の健康習慣です。みなさんは歯を大事にしていますか？歯は一生もので、大人の歯は抜けたら二度と生えてきません……。毎日の歯磨きを頑張っているかと思いますが半年に一回は歯医者さんに行っても、自分では取れない汚れを取ってもらうことをおすすめします。おじいさんやおばあさんになっても、自分の歯でご飯が食べられるように歯を大切にしましょう。

### 正しい歯ブラシの選び方を知っていますか？



歯ブラシは

- ①毛先がまっすぐのもの
- ②先が細くなっている歯ブラシは×
- ③ブラシの部分が自分の人差し指第一関節ぐらいの大きさのものを選びましょう！



後ろから見て毛先が開いている歯ブラシは取り替えましょう

### 熱中症に気を付けよう！



6月でも日差しが強く暑い日があり、保健室でも熱中症のような児童が少しずつ来室し始めています。日差しが強い日は帽子をかぶり、必ず水筒を持ってくるようにしましょう。水筒の中身は水かお茶です。

# 保護者の方へ

## 5年生宿泊学習前の性教育を行います。

宿泊学習前の性教育として「月経のしくみ」「ナプキンのつけ方」を5年生の女子児童を対象とした授業を行います。授業を行った後「ご家庭向けのお知らせ」を出させていただきますので、ぜひご家庭でもお子様と話をしてみてください。

## 健康診断の日程

3日(月)	<small>ないかけんしん</small> <small>ねんせい</small> 内科検診2・3・6年生
4日(火)	<small>ないかけんしん</small> <small>ねんせい</small> 内科検診1・5・6年生
25日(火)	<small>けっかくけんしん</small> 結核検診

### 結核検診のお知らせ

結核検診対象者になったお子様は、保護者の方に検査会場まで連れて行っていただくことになっております。お知らせが配布された際はご協力いただきますようお願いいたします。

## フッ化物洗口のお知らせ

6月7日(金)からフッ化物洗口が再開されます。朝の時間に実施をしますので、家で歯磨きをしてから登校していただくようお願いいたします。また、開始にあたって以下のものを準備していただくようお願いいたします。

【準備するもの】 **コップ**



※忘れた場合は実施ができなくなりますので、忘れずに持ってくるようお願いいたします

**※フッ化物洗口申込書は在学中使用します。変更がある際はクラス担任にお知らせください。**

## 保護者の皆様へお願い

日ごろから子どもたちの健康づくりへのご協力ありがとうございます。先日、歯科検診の結果を配布させていただきました。**受診勧告書が出ていらっしゃるお子様**は、できるだけ早めにお医者様を受診していただくようお願いいたします。

また、**耳鼻科検診・眼科検診未受診、耳垢栓塞・結膜炎の児童はプールに入ることができません**のでできるだけ早く受診していただくようお願いいたします。

## 5月16・17日にブラッシング指導を行いました！



5月16日（木）・17日（金）に学校歯科医の先生と歯科衛生士の先生方による2・4・6年生を対象としたブラッシング指導が行われました。今年も歯垢染めを用いたブラッシング指導を各学年で行い、正しい歯ブラシの選び方、歯みがきの仕方をご指導いただきました。ぜひ、ご家庭でもお子様から授業の様子を聞いていただき、ご家庭での歯・口の健康づくりに生かしていただくようお願いいたします。

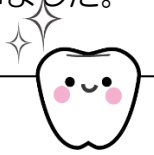
### 2年生 「お口の中を見よう！」

2年生は鏡を見て、自分の口の中にどんな歯があるか確認をして一生懸命歯磨きを行いました。歯ブラシの持ち方も初めて勉強をして「えんぴつ持ち」をみなさん習得することができていました。また、舌で触った自分のつるつるな歯を喜ぶ姿も見られました



#### 第一大臼歯とは・・・？

- ☆歯の中で1番大きくて噛む力も1番大きい歯
- ☆生えそろうまで1～1年半もかかる
- ☆歯の王様
- ☆生えてきたころは、背が小さいので歯ブラシが届かず、むし歯になりやすい！
- ☆生えかわることのない歯
- ⇒ 歯ブラシを横から入れる「つつこみ磨き」を試みよう！



☆むし歯の菌は夜、寝ている間が一番増えるので、おうちの方の仕上げ磨きをお願いします。

### 4年生 「おやつを取り方を考えよう」

4年生は自分たちが普段食べているおやつの砂糖の量を勉強しました。ジュースとケーキを一緒に食べると一日の砂糖の摂取量を大きく超えることに気づいてほとんどの児童が驚いていました。また、普段から使っている自分の歯ブラシを確認して、正しい歯ブラシが使えているか、歯ブラシは交換したほうがいいか確認することができました。

#### 糖分の摂りすぎに注意！

- ☆1日にとって良い糖分（食事（ご飯やパンなど）も含む）は40～50g
- ☆甘い炭酸飲料や菓子パンなどは糖分が30～60gも入っている。
- ⇒甘くない飲み物+甘い物など、組み合わせを考えて食べましょう。

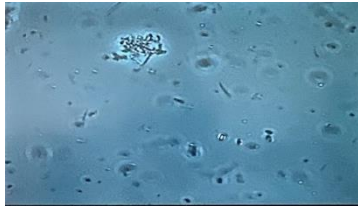
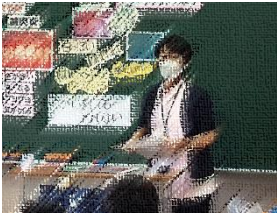




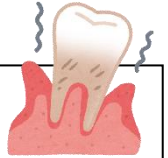
☆甘い物を食べている時間が長い程、歯の溶かされる時間も長くなります。ぜひ、おうちでもおやつ  
の時間や食事の時間を決めて、ダラダラ食べが起きないようにお願いします。

## 6年生 「自分で守る歯・口の健康」

6年生は、つまようじで自分の歯垢をとり、位相差顕微鏡をつかって歯垢が活着している様子を  
実際に見ることができました。自分たちの口の中に生きた細菌がいることにととても驚いている様  
子が印象的でした。実際に目にする事で歯をみがくことに対する意欲がわいているようにも  
感じられ、楽しく授業を受けることができました。



### 歯肉炎とは・・・？



- ☆赤くぶよぶよに腫れて歯みがきだけで出血し  
てしまう歯肉のこと
- ☆歯周病の前段階で進行すると歯がグラグラし  
て抜けてしまう！
- ⇒時々、鏡を見ながら自分の歯肉を見ながら歯  
みがきをしましょう。

☆むし歯と歯肉炎の原因は歯垢(デンタルプラーク)です。食べカスのことではなく細菌の塊です。  
歯にべったりとついていて、水には溶けず、うがいでも取れません。このプラークを取り除  
く一番の方法は毎日の歯みがきです！

## 正しい歯みがきのために大切なこと！

### その1 正しい歯ブラシ選び

- ☆毛先が平らな歯ブラシを選びましょう！☆  
・・・毛先がギザギザなものや、極細のものは小学生には合っていません。
- ☆ぼさぼさ歯ブラシは交換しましょう！☆  
・・・後ろから見て毛先が開いている歯ブラシは交換しまし

### その2 正しい歯みがきのポイント

- ☆歯と平行になるように毛先をきちんとあてましょう！☆
- ☆軽い力で小刻みに歯ブラシを動かしましょう！☆
- ☆同じ歯1本を10～20回くらい磨きましょう！☆

