



令和 7 年 6 月 2 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

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1日3回歯をみがいているでしょうか？歯は磨かないとどんどん汚れがたまっていて、1回の歯みがきの時間がどんどん長くなっていきます。歯みがきの時間を短くするためには、毎日こまめにみがくことが大切です。歯科検診が終わってみなさんの手元にお知らせが届いているかと思います。お医者さんに行くようお願いする人はできるだけ早く歯医者さんに行くようにしましょう。

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ぶようにしましょう！



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！



蒸し暑い日が続くようになりました。
外に出るときは必ず帽子をかぶる、水筒をもっていく、を徹底しましょう。

保護者の方へ

5年生宿泊学習前の性教育を行います。

6月18日（水）に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に行います。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

2日（月）	ないかけんしん 内科検診4・5・6年生13:00～ ねんせい
4日（水）	ないかけんしん 内科検診ポプラ・1・2・3年生13:15 ねんせい
27日（金）	けっかくけんしん たいしょうしゃ 結核検診（対象者のみ）9:00～ かいじょう しきしやくしょ 会場：志木市役所

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。

★6月の内科検診について★

検査・診察で正確な検査・診察のため、学校医が、体育着をめくって視触診したり、体育着・下着の下から聴診器を入れたりします。一人ずつパーテーションの中に入って診察を行うため、他の児童に見られることはありませんのでご理解とご協力をお願いします。

フッ化物洗口のお知らせ

6月6日（金）からフッ化物洗口が開始されます。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ください。開始にあたっては、以下のものを準備していただくようお願いします。

【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。

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るお子様**は、できるだけ早めに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。

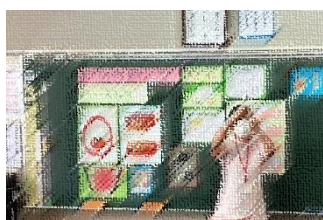
5月16日にブラッシング指導を行いました！



5月16日（金）に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。学校歯科医の庭山先生もご参観されました。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します。

2年生 「お口の中を見よう！」

2年生は鏡を見て、6歳臼歯（第一大臼歯）が生えているかどうかを自分で確認し、その後歯科衛生士の先生に診てもらいました。歯ブラシの使い方に苦戦しつつも、工夫して磨いている様子がみられ、その後の昼休みの歯磨きも一生懸命行っていました。



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お砂糖の量を勉強しました。例えばスポーツドリンクは3グラムのスティックシュガー11本分、炭酸飲料は18本分にもなることを知ってとても驚いている様子が見られました。その後歯垢染めを行いみがけていないところをチェックしました。

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。



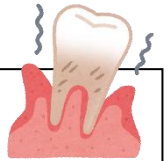
☆甘い物を食べている時間が長い程、歯の溶かされる時間も長くなります。ぜひ、おうちでもおやつの時間や食事の時間を決めて、ダラダラ食べをしないようにお願いします。

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（デンタルプラーク）が活着している様子を実際に観察しました。活着している菌の様子を実際に見たことで、いつもよりもはみがきを熱心にする様子が見られました。さすが6年というべきか、歯ブラシの様々な面を使って上手にみがけていました。



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。
- ☆6年生でも2・3人に1人はいるようです。

☆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！

ポプラ 「はみがき名人になろう～プラークってなあに？～」

今年度のポプラ学級は、交流級で行う児童とポプラ学級で行う児童に分かれて指導を行いました。歯磨きをした後、水を入れた透明なコップに歯ブラシを入れて、歯垢でどれだけ白くなるか見た後、歯垢染めを行い、赤く染まった歯を手の使い方を工夫しながら一生懸命磨きました。



♪学校歯科医 庭山先生から♪

口腔機能障害（いわゆるお口ポカン）の児童が多くみられました。口腔機能の発達は小学校に上がる前でほとんど決まってしまうようですが、有効な口の体操もあるので実践してみてください。