



6月の保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう

東大成小学校保健室

梅雨の季節がやってきます。むし暑さに負けない生活をしよう！

梅雨になり、あじさいが美しく色づき始めました。あじさいは育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色になります。土から取り込むものによって、変化が起るといふことですね。

人間の場合は色が変わったりしませんが、食べたもので体ができているのは同じです。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。今月の6月4日（水）から10日（火）は、歯と口の健康週間です。食べるためには欠かせない歯を大切にしましょう。

6月の予定

5日（木）歯科健診 2・4・6年、たんぽぽ学級
12日（木）歯科健診 1・3・5年

※朝忘れずに、歯みがきをしてください。
※“C”はむし歯です。治療しないと治りません。むし歯がみつかったら、すみやかに歯医者さんに診てもらいましょう。



ぐあいが悪くなったら
すぐに先生に言おう

保護者の方へお知らせ

5月号にも載せましたが、定期健康診断で、眼科（目の疾病）・耳鼻科疾患が見つかった人は、必ず主治医に受診してください。結果を提出してから水泳指導に参加できます。「治療継続のすすめ」も提出が必要です。

その結果、主治医から参加時の指導を受けた場合は、担任までお知らせください。ゴーグル使用の有無は、プールカードの連絡事項の欄に御記入ください。

●眼科の受診報告書は、提出時に、保護者名を御記入ください。



「うつさない」と「うつらない」のために

☆お風呂で体（とくに頭）を
しっかりあらおう



☆おうちのひとときとき
チェックしてもらおう



☆帽子やタオルなどの
かきかりをしない



アタマジラミは、髪の毛の根本に、透けたような小さな卵が付きます。見つかったら、必ず皮膚科を受診し、治療等指導を受けてください。

※ 調子の悪い時に無理に運動すると、悪化させるだけでなく事故のもとになります。体調不良の場合は、主治医に受診の上参加させてください。アレルギー性皮膚炎等、参加時に配慮が必要な持病や症状がある場合は、担任までお知らせください。

※ 水泳指導については、感染性疾患（とびひ・流行性結膜炎・アタマジラミなど）にかかった場合も、受診の上、必ず担任まで連絡をお願いします。

6・7月は歯に関する活動がたくさんあります！

令和7年度「歯と口の健康週間」標語
 「歯みがきし 80歳まで 理想の歯」
 東大成小の6年生は毎年、「歯・口の健康啓発標語」に取り組み、代表作品は、保健室前に掲示します。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。

歯科健診では、むし歯や歯垢、歯並びやかみ合わせをみます。この機会に、自分の歯と口のことに関心を持ち、歯によい生活習慣を身に付けましょう。自分の歯は自分で守りましょう！

1～3年生は、「8020歯の健康教室」として、動画を見ながら「むし歯予防」について学習します。

歯みがきテスト

6月4日(水)～6月9日(月)

- ※ 提出は6/10(火)です。みがけていないところは【歯みがきのポイント】を参考に、もう1度みがいてみがき方を覚えましょう。
- ※ 毛先の歯ブラシチェックはしましたか。
- ※ 5日から9日までの5日間は、歯みがきチェックをして習慣が身についているか振り返りをしましょう。

めざせ！
歯みがきの達人！

児童保健委員会の活動

- ※ 「歯・口についてのポスター」を作成しました。保健室前に掲示しますので、見てください。
- ※ 「夏休みの歯みがきカレンダー」を作成中です。楽しみながら、歯について関心をもってもらえるように、頑張っています。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

保護者の方へ

～「歯科健診結果のお知らせ」について～

「観察のおすすめ」は水色の「お知らせ」です。御家庭で定期的な観察をお願いします。ピンク色の「お知らせ」を受け取ったときは、医療機関での治療または相談が必要です。すみやかに受診してください。

治療等が済みましたら、学校へ提出してください。治療状況は、毎年9月当初に市へ報告していますので、夏休み中に治療が完了するようにお願いします。受診済の記録は、健康診断票へも記載いたします。

※市内で水痘(水ぼうそう)が増加しています。本校でも罹患している児童がいます。

- ・症状は水泡と発熱です。
- ・出席停止期間は、すべての発疹が痂皮化（かひか：かさぶた）するまでです。主治医の指示のもと、必要期間お休みしてください。

