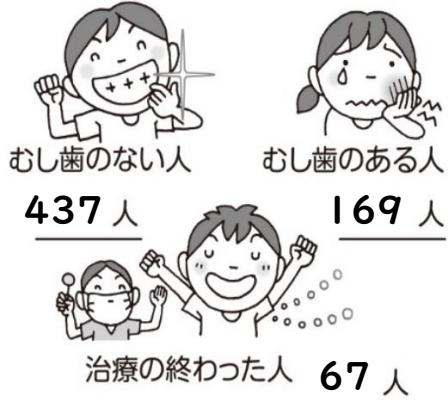


ほけんだより6月号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

《6月の保健目標》・歯を大切にしよう ・梅雨時の健康に気をつけよう

令和7年度 歯科検診の結果から



できているかな? 正しい歯のみがき方

まいにちは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も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。

かるから軽い力で
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

かがみ鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「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」なのでしょうか。



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、だらけたままにしておけば、むし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだらけたままにしておけば、むし歯菌が活動するため、寝る前に歯をみがいて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ね

健康のための生活習慣を見直します

「自分の健康を守るために基本的な生活習慣」を身につけるため、2つのチェックをしていきます。

・保健委員会の「健康衛生検査」クラスでチェック

月に1回、保健委員会が朝の教室で、「ハンカチ、ティッシュ」「手洗い」「外遊び」「けがに気をつける」「教室の環境」の検査をします。

・「ヘルシー・チェックカード」一人ひとりがチェック

学校だよりもお知らせしたとおり、一人一人の生活習慣を見直すために「ヘルシー・チェックカード」の取り組みを6月・9月・1月にやります。

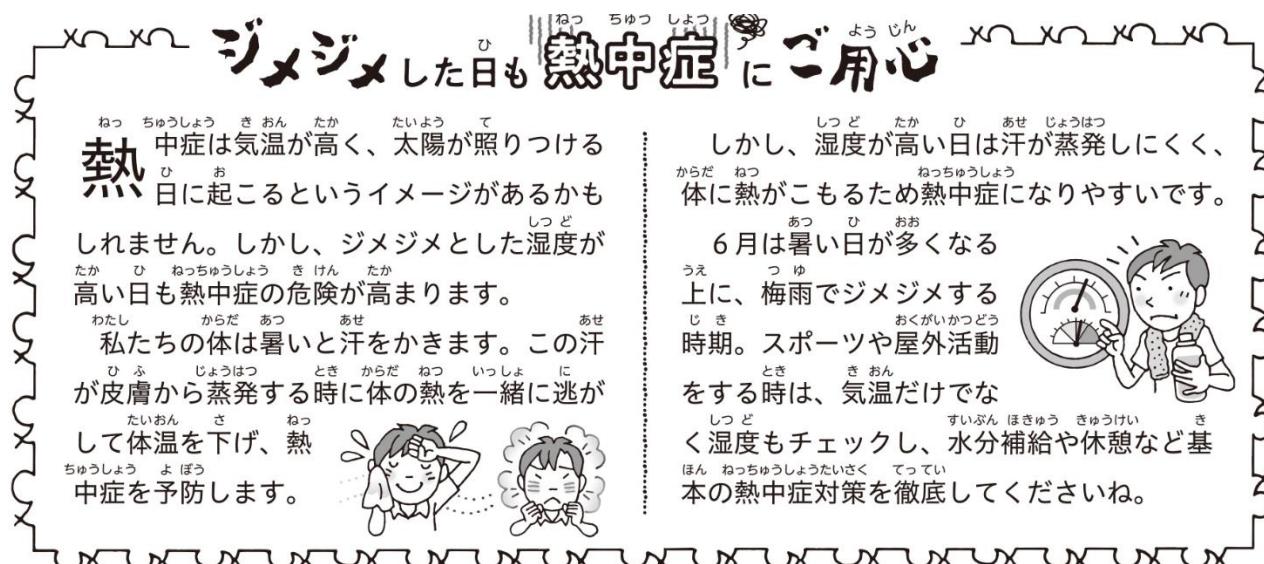
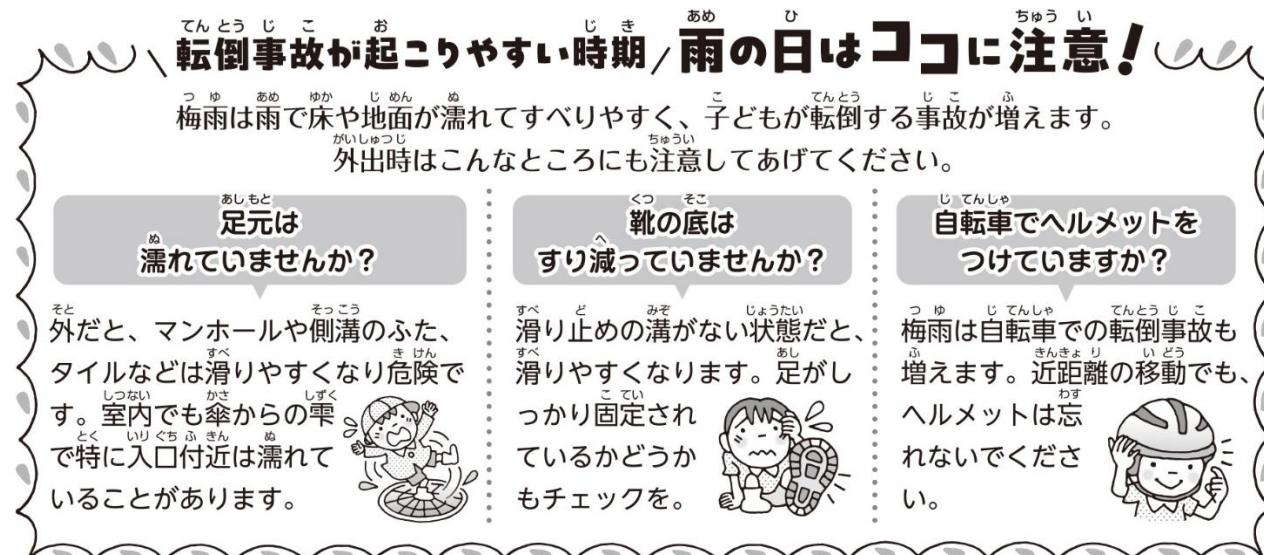
6月は「体ほぐし、外遊び」「よくかんで食べる（給食）」「手洗い、ハンカチティッシュ」について5日間、カードの☆印に色を塗っていきます。よく取り組めた人には保健、体育、給食委員会の人がかいたイラストのシールを配ります。

おうちの方へ 欠席連絡時のお願い

欠席連絡につきましてもご協力いただきありがとうございます。メールは8:10まで、それ以降は電話連絡をお願いします。

○病欠の場合：症状を具体的にお知らせください。学校では「感染症情報収集システム」に毎日の病欠および出席停止状況を症状別に報告しています。よって、例えば「体調不良」ではなく、発熱(微熱でも)、風邪症状(咳、のど痛など)、頭痛、腹痛、吐き気、倦怠感(だるい)など、主な症状をお知らせください。

梅雨時は「雨の日の事故」と「熱中症」に注意しよう



6月は水泳学習が始まります



このお便りのイラストは
日本学校保健研修社発行
「健」より。2次使用は
お断りします。