



令和6年7月19日  
東国分爽風学園  
市川市立曾谷小学校  
保健室

よご かくにん  
汚れやすいところを確認してみましょう！

7月に入り、気温が30度を超える日も増え、だんだんと暑くなってきました。そして、もうすぐ夏休みです。楽しい夏を過ごすには、暑さに負けない身体作りが欠かせません。基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。いつも以上に、生活リズムを整え、食事もしっかり摂り、暑さに負けない体をつくしましょう。体調が悪い時は、無理をせず、早めに休養をとるように心がけましょう。休み明けに元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています。



「親子はみがき検査」へのご協力、ありがとうございました。

～子どもたちの感想、保護者の方のコメントを一部ご紹介します～

<ぼく、わたしの感想>

- 歯の裏側が汚れていたことに気づきました。来年は、もっときれいにみがいて、A(きれい)にしたい。
- みがけていないところが、とても汚れていることがわかった。
- 自分がみがけているところがわかって良かった。ピンク色になったところもみがけるようになりたい。
- これからは、歯と歯の間を意識してみがきたいです。
- 前よりも良くみがけていて嬉しかった。これからも続けていきたいです。

<おうちのかたから>

- 前回よりも上手にみがけていたと思います。今回赤くなった部分は特に注意してみがきましょう。
- 今回の検査で、みがけていないところが分かったと思います。大人の歯もふえてきました。

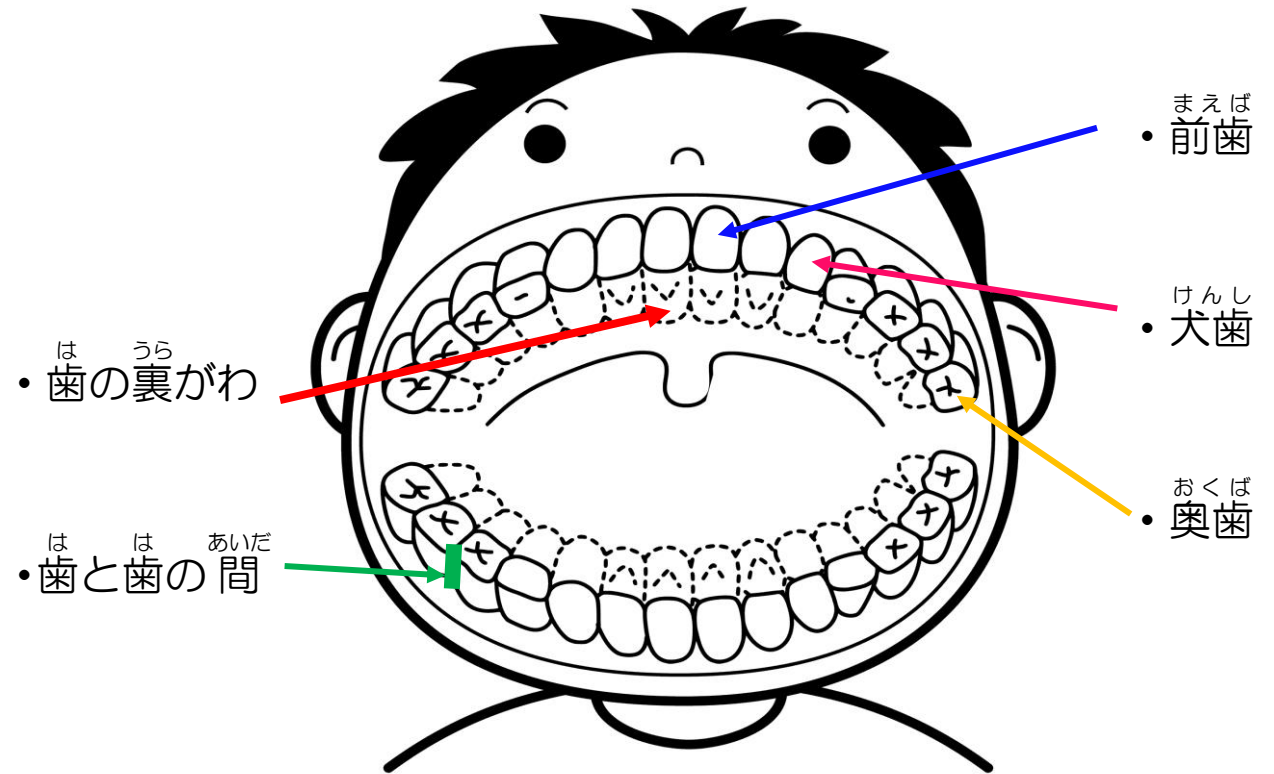
むし歯ゼロを目指していきましょう！

- よくみがいているように見えたのですが、上の歯のみがき残しがあり、もっと順番にみがいて、みがき残しがないようにできれば良いなと思いました。
- 前回より丁寧にみがけていました。歯の隙間や、細かなところも丁寧にみがきましょう。
- いつもササッと終わらせてしまいがちですが、目で見て汚れが分かると、本人も気をつけるチャンスになるなと思いました。

保護者の皆様、お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。

児童のみなさん、これからも毎日しっかりと歯をみがき、歯を大切にしましょう。

汚れていたところを自分で知って、みがけるようになるといいですね！



は うら  
• 歯の裏がわ

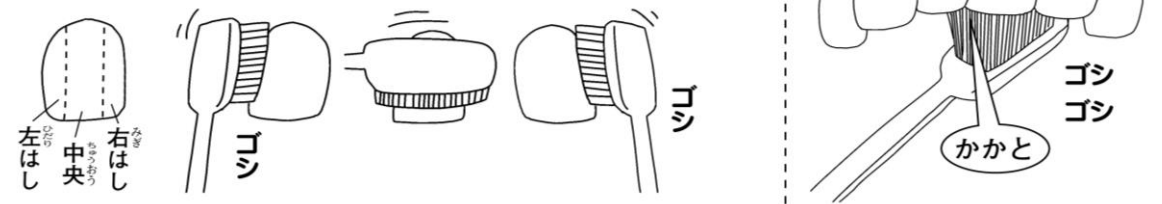
は は あいだ  
• 歯と歯の間

まえば  
• 前歯

けんし  
• 犬歯

おくば  
• 奥歯

まえば  
前歯のみがき方



中央の部分と左右のはし(歯と歯の間)の部分の3つにわけてみがきましょう。

中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。

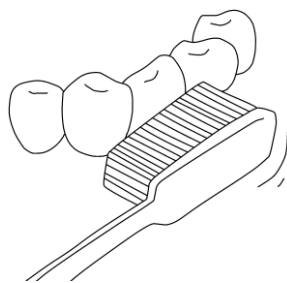
左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。

まえば、うらがわのくぼんでいいる部分は、毛先のかかとの部分(後ろ側)を当ててみがきましょう。

うら つつ  
裏に続きます。

## 犬歯のみがき方

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと、同様に、中央の部分を横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきでみがきましょう。前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。



## おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、きちんと当ててみがきましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、毛先がうまく当てられずに、みがき残してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先を当てることができます。

## みがき残しやすい場所は注意してみがこう

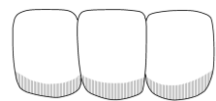
歯と歯の間や歯ぐきの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

### ◎みがき残しやすい部分

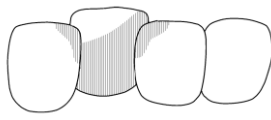
歯と歯の間



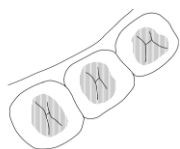
歯と歯ぐきの間



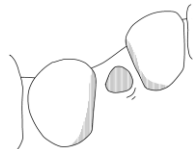
前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り



## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

レモン風味炭酸ジュース 500ml

約17個分

スポーツドリンク 500ml

約10個分

リンゴジュース (濃縮還元) 200ml

約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



## 夏の三大感染症

### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱 (プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

## 保護者の方へ

### 独立行政法人日本スポーツ振興センター災害給付金申請手続きについて

- お子様が、学校管理下（登下校中を含む）で怪我などをしたときに支払われる災害給付金です。時効は、怪我をした日から2年間となりますのでお気をつけください。
- 災害給付金は、学校で怪我などをして、医療機関にかかった場合に、初診から治療までの保険診療分（自己負担額が1500円以上の医療費がかかった場合が対象となります。）こちらを申請する際には、子ども医療費助成受給券を提示しないようお願いします。
- 医療機関を受診する際には、学校管理下での負傷又は疾病であることをお伝えいただくとともに保険診療の一部負担金である3割相当額をお支払いください。（後日、返金されます。）