

# 6月のほけんだより

令和6年5月29日  
市川市立若宮小学校  
保健室

運動会が終わり、ほっとしている人も多くいるのではないのでしょうか。みなさんの一生懸命に取り組む姿はとてまかっこよかったです。ぜひ、頑張った自分をほめてあげてくださいね。



6月4日は6を「む」4を「し」と読むことから、「むし歯予防デー」です。それにちなんで、6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」となっています。この機会に、歯みがきや生活習慣を振り返り、むし歯ゼロを目指しましょう。

また、歯科検診でピンク色のお手紙をもらった人は早目に歯医者さんに行き治療しましょう。



保護者の方へ  
今年度の健康診断も残りわずかとなりました。各検診で異常があった場合のみ、結果のお知らせをお渡ししています。なお、学校の健康診断はスクリーニングですので、お知らせが来たから、「病気がある」とすぐに判断できるものではありません。医療機関を受診して詳しく診てもらってください。特に、眼科と耳鼻科でのお知らせが来た人は水泳の授業が始まる前までに必ず受診をしてください。感染性のものや、中耳炎等症状によって水泳に参加できない場合があります。また、耳垢が詰まった状態で水泳をすると、外耳炎を引き起こす原因にもなります。奥に詰まっているものはご家庭ではなかなか取ることが難しいため、耳鼻科を受診してとってもらってください。ご理解ご協力をお願いいたします。

### 歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

### 歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

ちなみに… 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。



## 歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

### 歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

### 歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みみがき終わるまで鏡を見ない

## むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

- 食後に歯をみがいていない
- 酸性の環境がよいんだよね。
- 快適で活動しやすいな～
- 食べ物をよくかんでいない
- 洗い流されなくてヨシキーン
- だ液が少ないうから、
- お菓子をよく食べる
- 大好きな糖分がいっぱい！酸を出して歯を溶かすぞ～

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

- 歯ブラシは ②**  
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。
- 握り方は ②**  
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。
- 力の入れ方は ①**  
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。
- 鏡の使い方は ①**  
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

