



令和7年(2025年) 5月30日
豊中市立高川小学校 保健室

こんげつ もくひょう
今月のほけん目標



は たいせつ つ ゆどき けんこう き
・歯を大切にしよう ・梅雨時の健康に気をつけよう

はる けんこうしんだん お にようけんさ ぜんかいけつせきとう りゆう だ ひと のぞ
◆春の健康診断が終わりました(尿検査は、前回欠席等の理由で出せなかった人を除く)

どの校医さんも、「お知らせをもらった人は、かかりつけの先生に早めにみてもらいましょう。」とおっしゃっていました。すでにたくさんの受診報告書が届いています。大切な自分のからだは元気になるチャンスです。受診がまだの人は、おうちの人と相談して早めに病院へ行きましょう。

歯科校医さんからは、「給食後の歯みがきはできていますか?」と質問がありました。「朝と夜のおうちの歯みがきはもちろん、やはり食後の歯みがきはとても大事なので、給食の後の歯みがきは、これからもぜひ、続けてやってください。」とおっしゃっていました。

高川小学校では、歯みがき粉をつけない「すみがき」をしていますが、先生に確認のためお聞きしたところ、「それでじゅうぶんです!まずはしっかりみがきましょう!」とのことでした。



は ほけんじゆんかいしどう
◆歯の保健巡回指導

6月3日(火)に歯科衛生専門学校の方が、1~6年生すべてのクラスに、正しい歯みがきの仕方や、むし歯や口の病気について、楽しくわかりやすく教えてくださいます。みんなで歯みがき上手になりましょう!



【 持ってくるもの 歯ブラシ・コップ・鏡・タオル 】 ← わす 忘れないでね

がつよつか とおか は くち けんこうしゅうかん
~ 6月4日~10日は歯と口の健康週間~

今年の標語は、「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。

今から97年前の6月4日に「ムシ歯予防デー」として始まりました。その後、長年「歯の衛生週間」と呼ばれていましたが、歯だけでなく、口中全体の健康増進を目指す目的で、12年前から「歯と口の健康週間」と新しく呼び方が変わりました。一生使う自分の歯!いつまでもいい歯で元気に過ごせるように、これからも食後には歯みがきを忘れずにしよう!



◆梅雨の時期に気をつけたい健康管理のポイント

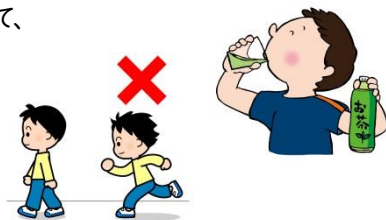
さくねん つゆい がつ にちごろ ことし さくねん はや よそう む あつ ひ はださむ
昨年の梅雨入りは6月17日頃でした。今年は昨年より早くなるという予想のようです。蒸し暑い日もあれば、肌寒
ひ もあり、体調の崩しやすい時期です。健康に乗り切るために、こんなことに気をつけてみましょう。

*気温が高なくても熱中症になることがあります。こまめに水分をとって、

具合が悪いなあと感じたら、無理をせずに保健室に来ましょう。

*雨ですべりやすくなります。ろうかや階段はあわてずに歩きましょう。

*生活のリズムを整えるように心がけましょう。



◆6月9日(月)からプールがはじまります

げんき すいまいがくしゅう つぎ まも
元気にけがなく水泳学習ができるよう、次のことをしっかり守りましょう。

★爪は短く切り、耳そうじをしておく

★毎日お風呂に入り体もかみの毛もきれいにしておく

★夜は早く寝て睡眠を十分にとる

★朝食を食べる

★体調が悪い時は無理をして泳がない

★タオル、帽子、ゴーグルなどの貸し借りをしない(兄弟姉妹間でも)

★プールから上がったたら、かみの毛のゴムはとってしっかり水分をふきとる



お願い 検診で治療勧告書を受け取った人の中には、水泳での活動が制限されるおそれもあります。
必ず水泳開始までに診察を受け、水泳の可・不可を学校までお知らせください。

保護者の方へ



◎歯科検診の結果について

歯科検診では、むし歯以外にも歯列や噛み合わせ、歯肉炎や歯垢の付着等でも、受診が必要と思われる場合にはお知らせのお手紙をお渡ししています。特に歯列でお知らせを渡す児童が年々増えています。中には「歯列でひっかかってお手紙をもらったけど、矯正するように言われたらどうしよう…」とか、「どうせ経過観察だし」と、受診をためらわれていられる方もいらっしゃると思います。しかし、その経過観察こそがとても重要です。歯科検診をきっかけに定期的にお口の中の状態を見てもらうこと、困ったときにすぐに相談できるかかりつけの歯医者さんを作っておくことが大切です。

◎服装について

暑い日は教室でクーラーをつけます。状況に合わせて室温調節はしていますが、内外の気温差で体調を崩す子がいますので、クーラーを使用している期間は、毎日上から羽織る物を持たせてください。また、体温調節のためにも、肩の出る服は避け、シャツ1枚ではなく下に肌着を着るようにお願いします。

◎予備の持ち物について

忘れたり、汚れたりした時用のハンカチや、雨でぬれた時用の替えの靴下があると安心です。ランドセルのポケット等に予備のご準備をお願いします。



歯のクイズ王 決定戦



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい
- (奥歯・前歯) は特にみがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、(いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す
- 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

- 食べた後 むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 奥歯 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 弱い力で 歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- だいぶ 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 注意して 歯並びがデコボコしているとみがきにくいですが、また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 細菌 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 抜ける 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- よくかんで だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 病気のサイン 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをするれば、健康な歯に戻せます。
- 痛くなくても むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! * 1問10点です

/100点

全問正解で 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください

まちがひも、間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!