



令和6年5月31日  
上尾市立今泉小学校  
保健室

健康診断が無事に終了しました。児童のみなさんが、健康診断をとおして、学校医さんに自分の様子を伝えたり、養護教諭に質問をしてくれたりする姿が見られました。自分の健康に興味や関心を持って取り組んでいる姿が見られ、うれしく思います。調査や問診票のご記入など、保護者の皆様のご協力に感謝いたします。引き続き健診結果が配布され、治療の必要のある場合には、受診のご協力をお願いします。現在は、運動会の練習が始まり、それぞれの学年が校庭で練習をしている姿がみられます。みなさんの真剣な表情で一生懸命取り組んでいる姿を、保健室から見ながら、そっと応援しています。

さて、気温の高い日が出てきました。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところに行きまわると熱中症にかかる危険があります。水分補給や休憩はもちろんです、規則正しい生活を続け、体調をくずさないための工夫をこころがけましょう。

## 6月の保健目標



## 歯を大切にしよう



### 今泉小学校 歯と口の健康習慣の取組

- ◎保健委員会児童による「きらり歯っぴー健康集会」を集会の時間に全校児童へ、動画配信します。
- ◎学級活動で、歯と口の健康に関する授業を行います。



1年	むし歯となかよしだあれ？
2年	前歯も大人になったよ
3年	歯科衛生士による「はみがき指導」＜6月12日に実施＞※公開授業
4年	かむということについて考えよう
5年	全国小学生学童歯みがき大会に参加＜6月17日に実施＞※公開授業
6年	みがき残しとさようなら

歯みがきを含めた生活習慣の確立には、児童が自ら進んで行動することが大切です。自律した生活習慣を確立するには、学校での保健指導とともに、ご家庭での取組も重要です。学校の歯科保健活動の様子をぜひご家庭で子供たちと話してください。児童の理解が深まるとともに、ご家庭で健康について考える機会になることと思います。



### 5年生学童はみがき大会について

(1) 保護者向け解説映像

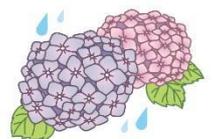
◆公開期間：2024年5月7日（火）10:00～2024年6月28日（金）24:00

◆配信 HP 第81回 全国小学生はみがき大会サイト内

(2) 大会配信映像（児童が学んだ内容をインターネットにてご家庭でもご覧いただけます。）

◆公開期間：2024年6月1日（土）10:00～2024年6月28日（金）24:00

◆配信 HP 第81回 全国小学生はみがき大会サイト内



おぼえよう!

# 歯の **みがき残しやすい** ところ

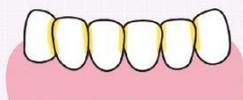
☑奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



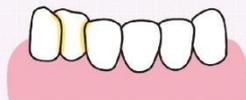
☑歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



☑歯と歯の間



☑歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。

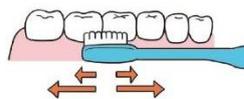


しっかり見直し!

# 歯みがきのキホンQ&A

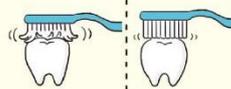
Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこざざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす



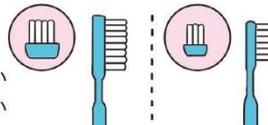
Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く



Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき



(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



小刻みに動かす



鑑を見ながら



軽い力で

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



## プールの約束

プールが **始まります**

入る前に...



爪を切っておく



目・耳・鼻に病気がある人は医師に相談しておく。

十分に睡眠をとる



走らない



飛び込まない



タオルの貸し借りをしない



準備運動をする



体調が悪くなったら先生に言う。