



令和7年5月30日  
世田谷区立若林小学校

\* 6月の保健目標 \*

は たいせつ  
歯を大切にしよう。

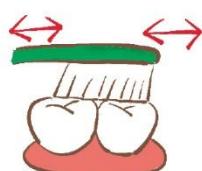
まいとし 每年、6月4日から10日は、  
は くち か にち  
「歯と口の健康週間」です。  
は くち けんこう まも おとな  
歯と口の健康を守って、大人まで、  
けんこう す からだ いま  
ずっと健康に過ごせる体を今から  
つく 作りていきましょう。



できているかな?

正しい歯のみがき方

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。



8020運動ってなに?

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るために歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

# 覚えておこう！ プールの約束

たの  
楽しいプールの時間でも、  
約束を守れないと  
ケガや病気の危険もあります。  
ルールを守って安全に過ごせる  
ように注意しましょう。



タオルの  
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

## <おうちの方へ>

### ★「歯と口の健康週間」です

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。本校ではそれに合わせ、4年生を対象に歯科保健指導を実施しています。

近年、子どもたちのむし歯は減少傾向にあります。一方で、口腔内の状態は、本校の歯科健診でも、「歯みがき不十分」「軽い歯肉炎」「歯石あり」などと診断される人は増加傾向にあります。歯みがきをしないでいると、5日もすれば歯肉炎になってしまうそうです。口腔内の状態をよくするためには、丁寧な歯みがきを長期的に行い、ラークコントロールをすることがとても大切です。また、低学年の間は一人では隅々までみがけないことも多く、おうちの方の仕上げみがきがまだ必要な時期です。お子さんの歯の健康のため、仕上げみがきをお願いします。



### ★水泳指導が始まります

水泳指導が始まります。水泳は、呼吸に制限があり、普段とちがった環境で体を動かします。これくらい平気だと思っていても、病気や事故につながることがあります。水泳指導の前日から当日にかけて、お子様の健康状態を注意深く見ていただきますよう、お願いいたします。

## 奉締めな夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しづつ1～2週間づけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず  
汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と  
適度な塩分を補給する。