

ほけんだより



令和8年6月1日
世田谷区立若林小学校

がっ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう。

まいとし がっ か にち
毎年、6月4日から10日は、
は くち けんこうしゅうかん
「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 作っていきましょう。



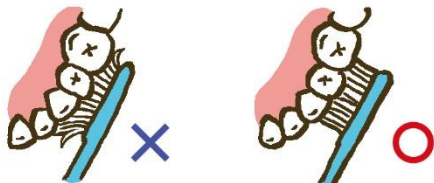
ね まえ ほ たいせつ りゆう 寝る前の歯みがきが大切な理由



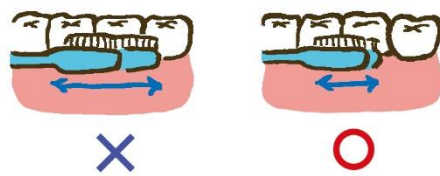
ね あいだ えき
寝ている間はだ液がへるので、
ば
むし歯になりやすいです。
ね まえ は
そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、
た たいせつ
食べかすなどをとることが大切です。

し は 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

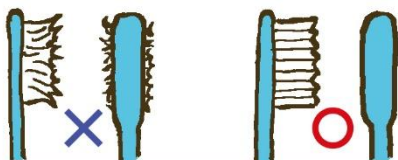
NG みかくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
ひろ ひろ いていど かる ちらら
広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる
→ みがかし残しが多くなるので、
1~2本分ずつ小きざみに動かしてみがこう

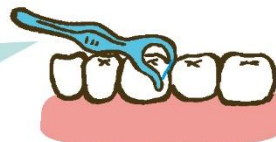


NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
み けさき だ しんびん とうかん
見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている
→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

つか な へい
使い慣れていない人には
もち手のあるタイプが
おすすめ!



覚えておこう！ プールの約束

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。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



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、プ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。

歯垢のつきやすい場所

奥歯の外側



前歯の裏側

みがき残しがないようにみがく順番を決める



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可能性があります。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。

食中毒予防の心得

ご家庭でできる



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる