



ねんせい は がくしゅう おこな
4年生が歯みがきの学 習 を 行 いました。

がつ か もく こう い せんせい まね は がくしゅう おこな しちょう じっさい じぶん
6月6日（木）に、校医の先生を招いて歯みがきの学 習 を 行 いました。DVD を視聴し、実際に自分の
しにく ようす かくにん は のみがき かた デンタルフロスの使い方を学 習 したりしました。歯の汚れの
しょうたい しこう さいきん この「歯垢」が歯肉炎やむし歯の原因です。「歯垢」を取り
のぞくためにしっかり歯みがきをすることが必要です。

★歯みがきの大切な基本

- ① 歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる。
- ② 小さく動かしてみがく。
- ③ 軽い力でみがく。



ひと は につき 20回くらいみがくときれいに落ちるそうです。歯の形に合わせて持ち方をいろいろ変
えてみたり、歯と歯の間は歯ブラシでも汚れが落ちきれないので、デンタルフロスを利用したりすること
も有効です。

し か こう い せんせい は のみがき かた 「あいいうべ体操」について、くち のゆすぎ方は「クチュク
チュウがい」がよいことを教えていただきました。

がつ 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 がつ 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 まち おとな
歯と口の健康を守って、大人まで、ずっ
けんこう す からだ いま つく
と健康に過ごせる 体 を今から作って
いきましょう。



プールの まへ 前の日に チェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



<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。かつては「歯の衛生週間」とされていましたが、歯に限らず、口の中全体の健康増進を目指す目的で、2013年から変更されました。本校でも、それにあわせ、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、口腔内の状態はどうでしょうか。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。

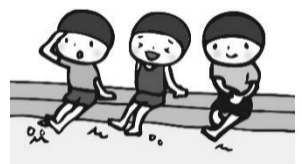
歯みがきをしないでいると、5日もすれば歯肉炎になってしまうそうです。口腔内の状態をよくするためには、丁寧な歯みがきを長期的に行い、プラークコントロールをすることがとても大切です。また、低学年の間は一人では隅々までみがけないことも多く、おうちの方の仕上げみがきがまだ必要な時期です。お子さんの歯の健康のため、仕上げみがきをお願いします。

歯肉炎をチェック！



★水泳指導が始まります

もうすぐ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場合があります。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。



この病気・・・水泳に参加できる？できない？

でんせんせいのかんしん とびひ（伝染性膿痂疹）	×	水ぼうや、びらんがあるときは、水中に皮膚がふやけると悪化しやすい。本人の皮膚の保護のために、プールは避けたほうがよい。
でんせんせいのなんぞくしゅ いぼ（伝染性軟属腫）	○	基本的に治療の必要はなく、プール可。
	△	かゆくてかいてしまうような場合は、医師と相談。

※体調が悪いときはもちろん、症状が治まっても感染力の強いものがあり、元気に見えても注意が必要です。