



稲沢市立丸甲小学校

保健室

令和8年6月1日

梅雨の時期となりました。雨が降ると気持ちが沈んだり、元気が出なくなったりしてしまう人もいられるかもしれません。また、外遊びはできませんが、室内での過ごし方を工夫して安全に楽しく過ごせるといいですね。

6月11日(木)には、プール開きがあり、水泳の授業が始まります。体調を整えて水泳に参加できるようにしましょう。

6

6月の
保健目標

は くち けんこう まも
歯と口の健康を守ろう

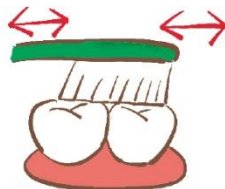
できているかな?

ただ は かた
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むし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は けさき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯ブラシの毛先をチェック!

今年度から歯みがきタイムを行っています。

毎日使う歯ブラシは、毛先が広がると歯に当たりにくくなり、食べかすや歯垢(プラーク)をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった歯ブラシは新しいものに交換しましょう。また、毛先が広がっていても、1か月を目安に交換できると衛生的にも安心です。

学校での歯みがきをきっかけに、昼に歯をみがく習慣を身につけて、みんなで大切な歯の健康を守っていきましょう。



守ろう歯と口の健康 だ液のスーパーパワー

だ液のすごい4つの力

◆ **消化を助ける**
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

◆ **むし歯予防**
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

◆ **清潔にする**
食べかすや汚れを洗い流すよ

◆ **細菌から守る**
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング

1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング

こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング

呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう

すいえいしどうはじ
水泳指導が始まります

✿ 爪を短く切る。



✿ 目、耳、鼻に病気がある人は医者ひと いしやに相談そうだんしておく。

✿ 耳掃除みみそうじをする。



✿ 前の日は十分に寝る。

保護者の方へ

- ☑ 歯科検診結果の配付について
歯科検診後に「結果のお知らせ」を受診の有無に関係なく、全員にお渡ししました。
「受診のおすすめ」があった場合は、早めに受診し、報告書の提出をお願いいたします。
- ☑ 歯みがき指導の実施について
6月に各学級で歯みがき指導を行います。染め出し液を使い、みがき残しの確認をします。アレルギーや歯科矯正治療中のため、染め出しができない場合は連絡帳にてお知らせください。(5年生は全国小学生歯みがき大会に参加のため、染め出しを実施しません)
- ☑ 色覚検査について
生まれつき、色を区別することが苦手な人は、男性の20人に1人、女性の500人に1人の割合でみられると言われています。また、自分がそうであることを知らない人もいます。
本校では、4年生全員を対象に色覚検査を希望制で実施しています。4年生以外で検査を希望する場合は、連絡帳にその旨を記入し、6月12日(金)までに担任へお知らせください。