



ほけんだより 6月

令和6年5月31日
No. 3
日進小学校保健室

6月の保健目標 … 歯を大切にしよう

歯の大切さについて、
考えましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

歯は1年中、大切にしないとダメですが、とくに歯の健康について関心をもってもらうために行われている取組があります。それは「歯と口の健康週間」です。日本歯科医師会、文部科学省、厚生労働省が1958年（昭和33年）から行っています。

はじめのうちは、「6（む）4（し）」にちなんで、6月4日の「むし歯予防デー」としてスタートしました。歯と口の健康を、広くみなさんにも知ってもらうことを目的に行われています。

よくかんで食べよう

「ひと口30回！」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



脳を元気にする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがしょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

食べすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

食べた後は、歯みがき！

歯みがきの達人になるには…

- ① 1～2本ずつみがこう！
- ② 歯ブラシの毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう！（20回以上動かそう。）
- ③ 毛先が広がらないくらいのかで歯ブラシを動かそう！
- ④ 鏡を見ながらみがこう！（歯ブラシが歯のすき間にもきちんと当たっているかわかるよ。）

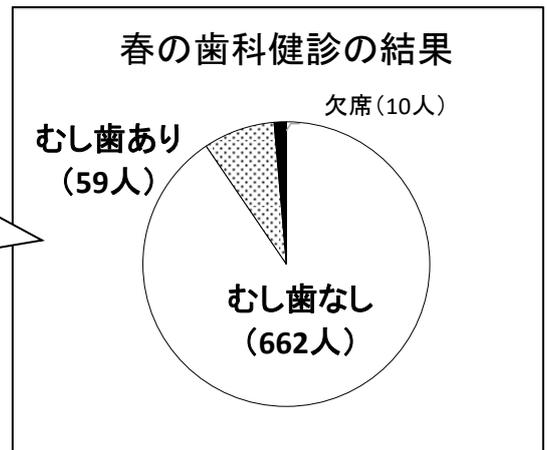
は くち けんこう かん ず が ねんせい
 歯・口の健康に関する図画・ポスターをかきました(1~4年生)



かくがくねん たいひょうじどう さくひん ほけんしつまえ けいじ
 各学年の代表児童の作品が保健室前にも掲示してありますので、ぜひ見に来てください!

はる し かけんしん お
 春の歯科健診が終わりました

にっしんしょう やく にん ひとり
 日進小の約13人に1人はむし歯があります。
 がっこうぜんたい ば ひと すく にゅうし
 学校全体でむし歯のある人は少ないですが、乳歯
 からえいきゅうし は え かわる じきは は あ
 から永久歯に生え変わる時期は歯ブラシが当てづ
 らいため、鏡を見ながら丁寧にみがきましょう。



し かけんしん お がっこうし かい い どうせんせい ねんせい けんしんたんどう
 ~歯科健診を終えて、学校歯科医の伊藤先生より~(1・4年生の健診担当)

ていがくねん のうちは、て のしんけい が ぼつたつどうのため、てさき きようさが未熟な状態です。そのため、むし歯になら
 ないように保護者の目によるチェックが必要です。低学年(できれば4年生くらいまで)のお子さんの場合は、
 じぶん ではみがききれない部分もありますので、ぜひ保護者の方の仕上げみがきをお願いします。

がつ けんこうしんだん
 6月の健康診断

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 4日(火) 内科検診(2年) | 19日(水) 歯科巡回指導(5年) |
| 6日(木) 内科検診(しいの木・5年) | 20日(木) 内科検診(1・3年) |
| 11日(火) 内科検診(4年) | 21日(金) 色覚検査(1年希望者) |
| 14日(金) 内科検診(6年) | 24日(月) 色覚検査(4年希望者) |