



ほけんだより 6月

令和4年6月1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

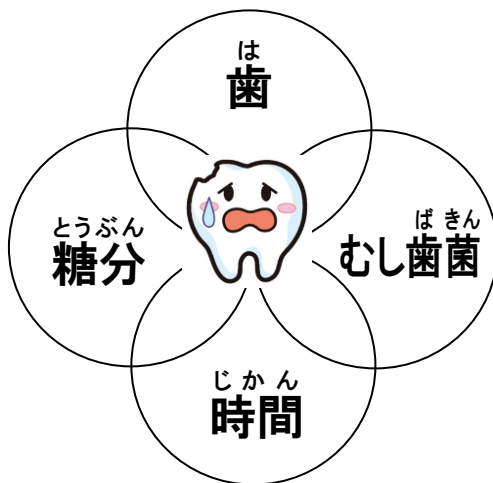
歯の大切さについて、
考えましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

歯は1年中、大切にしないとイケませんが、とくに歯の健康について関心を持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。

むし歯ができる4つの条件とは？



① 歯

生まれつき歯の質が弱い、歯ならびが悪いなど。

② 糖分

砂糖の入った甘いものが好きで、よく食べるなど。

③ 時間

食事の後に歯みがきをしない、だらだらと食べ続けるなど。

④ 歯菌

歯垢がついている、みがき残しが多いなど。



むし歯を防ぐには、上の4つの条件がそろわないようにすることが大切です。

甘いものをひかえる、歯みがきでしっかり歯垢を落とす、だらだらと長い時間食べないなど、気を付けましょう！

歯みがきの達人になる「ひけつ」は！？

めざせ！歯みがき名人！

☆1～2本ずつみがこう！

☆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。）

☆毛先が広がらないくらいの方で歯ブラシを動かそう！

☆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が分かるよ。）

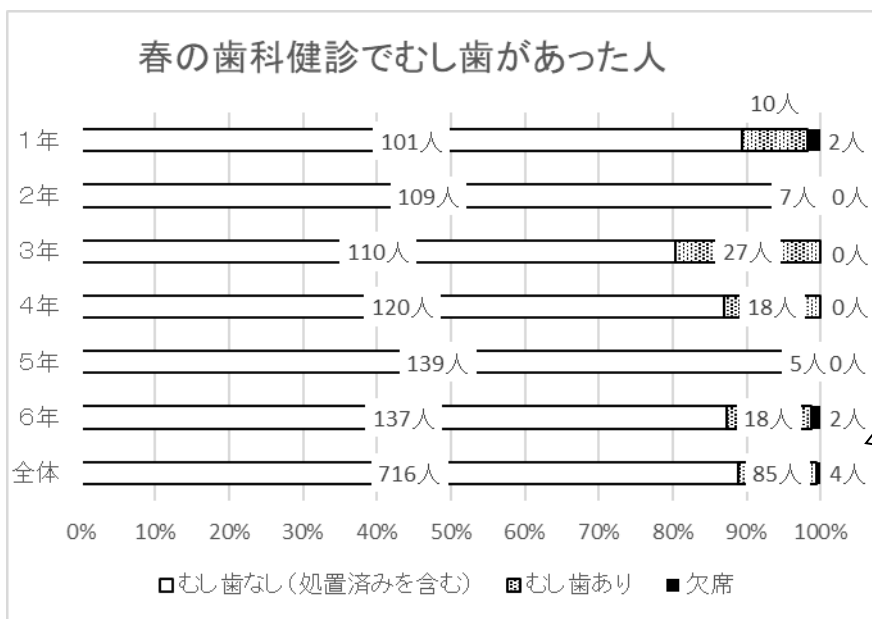
さいたま市 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

応募者の紹介

1-1	チューハイ アンさん	4-1	桑島 大登さん
2-4	山崎 萌衣さん	4-2	大熊 彩莉さん
3-1	高橋 陽花さん	6-3	鈴木 初音さん

日進小の代表として6名の作品をコンクールに出品しました。
作品（写真に撮ったもの）が保健室前に掲示してありますので、ぜひ見に来てください。

春の歯科健診が終わりました



日進小の約10人に1人はむし歯があります。学校全体でむし歯のある人は少ないですが、乳歯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。

～歯科健診を終えて、学校歯科医の大木先生より～

高学年になると、前から7番目の奥歯（第二大臼歯）が生えてくるお子さんもいます。お子さん一人で歯をみがく機会が多くなりますが、まだすべての汚れを落とせず、みがき残しに気付かないこともあります。小学生の段階では第二大臼歯のむし歯はそれほど多くありませんが、中学生になると徐々に増えてきます。一番奥のみがきにくい歯ですので、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。低学年のお子さんは、自分では、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。

もうすぐ水泳学習が始まります！

☆プール前のチェック☆

- 爪は短く切っていますか。
- 耳掃除はしていますか。
- 前の日はよく眠れましたか。
- 真合が悪いところはありませんか。
- 朝食はしっかり食べましたか。



6月の健康診断

2日(木)	内科検診 (1・3年)
7日(火)	内科検診 (6年)
17日(金)	色覚検査 (1年希望者)
20日(月)	色覚検査 (4年希望者)