

# ほけんだより



南郷小学校 保健室  
No.3 2022年6月1日

## はくちけんこう かんが 歯と口の健康について考えましょう

がつ か ど にち きん は くち けんこうしゅうかん  
6月4日(土)～10日(金)は、歯と口の健康週間です。

きょねん し かけんしん なんごうしょうがっこう こ たち  
去年の歯科検診では、南郷小学校の子ども達には、みが

のこ じーおー ほう ししゅうびょう かのおせい  
き残しによるGO(放っておくと歯周病になってしまう可能性のあるところ)  
が多い傾向が見られました。自分の歯並びにあったみがき方を知ることが、歯  
しゅうびょう やむし歯を防ぎ、お口の健康を保つために必要なことです。

がつ か か は きょうしつ は  
6月7日(火)には、よい歯の教室で、歯  
がきの仕方を勉強します。染め出し実習で、  
じぶん くち なか み  
自分の口の中のみがきにくいところを見つけた  
りするので楽しみにしててください。

### 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  
にしよう

### は きょうしつ も もの よい歯の教室の持ち物

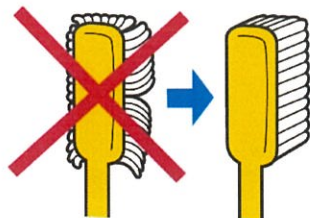
- ・ティッシュ
  - ・歯ブラシ
  - ・コップ
  - ・洗濯ばさみ
  - ・フェイスタオル
  - ・手鏡
- わすれずに持ってきてください。

### はぶらし ちえっく わす ～ 歯ブラシのチェックも忘れずに ～

- 歯みがきの効果を決めるポイントとは、  
**みがくタイミング×みがき方×歯ブラシの質**  
意外に重要なのが歯ブラシの質。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われています。
- 後ろから見たとき、毛先がはみ出しているのは、  
歯ブラシ交換のサインです。



ちなみに、歯ブラシのヘッドは、指2本分が適切な大きさです。



### ぼくはむし歯菌





ちょうしょく

みなお

しゅうかんうんどう

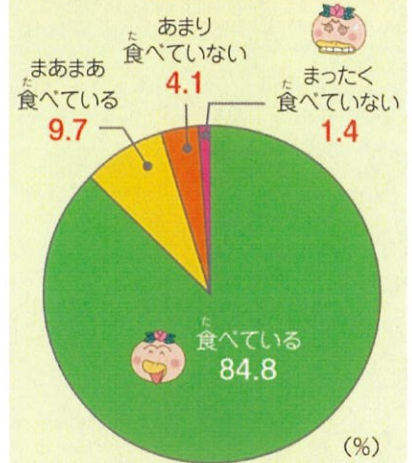
はじ

# 朝食について見直そう週間運動が始まります

6月20日（月）～24日（金）で朝食について見直そう週間運動があります。全国の小学6年生では、毎日朝ごはんをたべない子どもが10%（10人中1人）くらいいるそうです。朝ごはんは、生活習慣を整え、1日を元気に過ごすためにとっても大切です。

この1週間を通して、自分のいつもの朝ごはんや生活習慣をもう一度振り返ってみましょう。自分の体調や食欲に合わせて、少しずつ健康な朝ごはんにチャレンジしてみてくださいね。

まいにち朝ごはんを食べている？



文部科学省：平成30年度全国学力・学習状況調査

## 6月保健関係スケジュール

- 6/7（火） よい歯の教室（持ち物の準備をお願いします）
- 6/9（木） 尿検査②（該当児童のみ）
- 6/20（月）～6/24（金） 朝食について見直そう週間運動
- 6/21（火） 歯科検診（全学年）13：00～

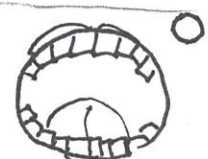


## 健康委員会からのお知らせ

歯みがきをしないで  
あまい物をたくさん  
食べると虫歯にな  
るよ。



きちんと歯みがきを  
すると、虫歯にな  
りにくくなるよ。



健康委員会  
はみがしくん  
5年生

## 保護者の皆様へ

- 健康診断へのご協力、ありがとうございます。健康診断の結果、受診や治療が必要となったお子様には、「結果のお知らせ」を先に配付しています。受診の必要がないお子様の結果につきましては、すべての健康診断終了後、「けんこうのきろく」に結果を記載してお渡しいたします。
- 6月7日（火）に、よい歯の教室があります。ティッシュ、歯ブラシ・コップ、洗濯ばさみ、フェイスタオル、手鏡を持たせてください。
- 6月20日（月）～24日（金）まで、朝食について見直そう週間運動を実施します。本週間運動は、子どもの食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、望ましい食習慣の形成を図ることを目的としています。記録カードの記入など、ご協力をお願いします。