

# 6月 ほけんだより

No. 3  
 令和5年5月31日(水)  
 利府町立利府第三小学校  
 保健室

運動会頑張りましたね。一生懸命取り組む姿がとても頼もしく見えました。4月からの成長が感じられる行事でした。

6月は暑かったり寒かったり気温が安定しないことが多い月です。上に羽織るもので調節できるようにしましょう。体操着も長袖長ズボンを持ってきましょう。

マスクを着けないで活動する人が増えてきました。予備マスクはランドセルに入っているでしょうか。咳やくしゃみなどの症状がある場合は保健室で渡していますが、その他の場合は渡していません。忘れずにランドセルに入れておきましょう。



## 今月の目標 歯を大切にしよう

### 6月の保健行事



月	日	曜日	行事	対象	場所	時間
6月	1日	木	歯みがき大会	5年生	各教室	
	6日	火	耳鼻科検診	特1-1 1-2 3-1	保健室	10:30
	7日	水	耳鼻科検診	3-2 5-1 5-2	保健室	10:30
	27日	火	歯科検診問診票配付	全学年	※29日の朝に提出	帰りの会
	29日	木	歯科検診	全学年	保健室	8:45
	23日	金	メディアコントロールチャレンジ	全学年	※29日まで。30日提出	

**耳鼻科検診** 耳や鼻、のどを診てもらいます。耳掃除をしておきましょう。

**歯科検診** むし歯があるか、顎、歯並びやかみ合わせなどを診てもらいます。当日の朝は丁寧に歯みがきをし、事前配付の問診票を提出してください。

\* 内科検診：5月に実施した内科検診を欠席等で受けられなかったお子さんは、今年度から「未検査」となります。ご了承ください。

### 歯みがき大会

全国小学生歯みがき大会に今年も参加します。競うものではなく、公益社団法人日本学校歯科医会が主催し、教材が参加校に配付されます。歯の磨き方や歯肉炎などについて5年生が代表して学習します。

裏面の歯に関してのおたよりも、ぜひ読んでください。

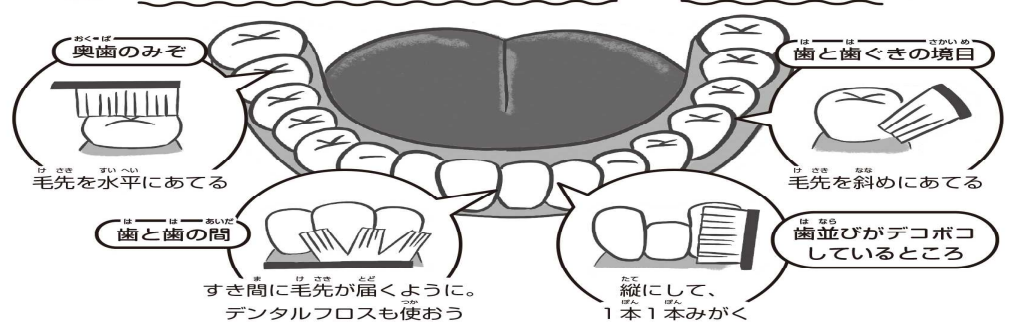


### 歯と口の

### 健康週間

6月4日から6月10日まで歯と口の健康週間です。大事な歯を一本一本丁寧にみがきましょう。

### みがき残しやすい場所とみがき方



# 保護者向け 歯と口の健康便り

## 見直してみよう！ 歯みがきのキホン

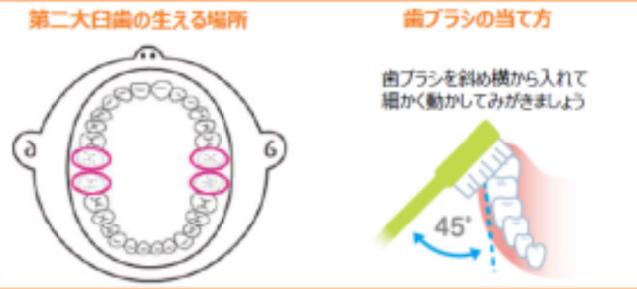
歯並びや歯の形は、一人ひとり違っていても複雑です。この機会に、歯みがきのキホンの3つのポイントを見直して、しっかり歯垢を落としましょう！

- ① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる
- ② 小さく動かす
- ③ 軽い力でみがく



## 小学5・6年生の口の変化

小学5・6年生ころになると、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。生えている途中の歯は、手前の歯に比べて背が低いので、歯ブラシの毛先が当たりにくく歯垢が落としにくい部位です。歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

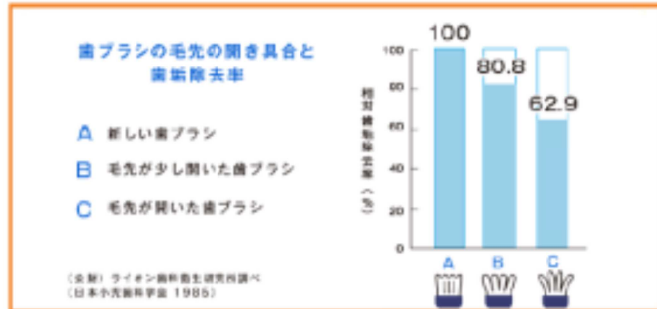


2023年度発行  
「歯みがきのキホン編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

## 歯ブラシ交換のタイミング

新しい歯ブラシでみがくと、歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシでは80.8%、毛先の開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。つまり、同じようにみがいていても歯垢の除去率に差が出てしまいます。毎日のオーラルケアを効率よく行うために、1ヶ月に1本歯ブラシを交換しましょう！



歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、家族みんなで3つのポイントを意識した歯みがきを継続的にいきましょう。お口を清潔に保つことで、からだの健康維持にも繋がります！

## 歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるとも大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自律を促し、家族みんなで良い生活習慣をつくっていくために、お役立ていただけますと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>

