



がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

令和7年6月6日
文京区立誠之小学校
校長 土屋秀人

梅雨の季節になりました。この時期の花といえば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味だそうです。小さな花が集まり、雨のしずくを受けている姿は美しいですね。

雨で外遊びができない日が増えますが、雨の日ならではの良さや楽しみを子どもたちと見つけていきたいと思います。



【水痘（水ぼうそう）について】

Home&Schoolでもお伝えしていますが、水痘の発症報告が続いています。水痘は、ウイルスの感染によって発熱と全身の皮膚にかゆみのある水ぶくれ（水疱）が現れる、感染力の非常に強い疾患です。気になる症状がありましたら、速やかに受診をお願いします。なお、水痘は出席停止扱いとなる感染症ですので、登校再開の際には、登校届の提出をよろしくをお願いします。

【水泳の授業について】

今週から水泳の授業が始まりました。安全に水泳学習を行うために、寝不足ではないか、朝ごはんはしっかり食べられたか、つめが伸びていないかなどの健康観察をよろしくをお願いします。朝の段階で体調が優れない場合は、無理せず、ご自宅で様子を見てもらえたらと思います。

【暑さ対策をお願いします】

6月に入り、はじめと蒸し暑い日が増えてきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、体調不良を訴えて来室する児童が増える傾向になります。

日頃から睡眠、休養、食事をしっかりとるようにしましょう。また、水分補給も大切です。喉が渇く前にこまめに水分をとるよう指導しておりますので、ご家庭でもぜひお話していただけたらと思います。



【教育実習生より】ぜひお子様と一緒に読んでください。

誠之小で過ごした日々はとても楽しく、明るくて元気なみなさんから毎日パワーをもらっていました。みなさんと過ごす中で養護教諭になりたいという気持ちがさらに強くなりました。けがや病気に気をつけながら、笑顔で学校生活を楽しんでください。4週間、本当にありがとうございました。

じどう

児童のみなさんへ

6月4日～6月10日は、「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康習慣」です。みなさんは、^{まいにち}毎日きちんと^は歯をみがいていますか？きちんと^は歯みがきしているつもりでも、みがき^{のこ}残しがあるかもしれません。^{つぎ ぶぶん}次の部分は、^{とく き}特に気をつけてていねいにみがきましょう。

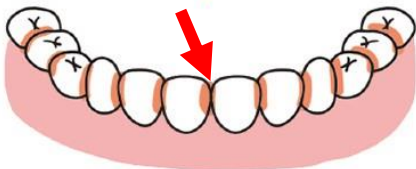
みがきのこしが

起きやすい場所

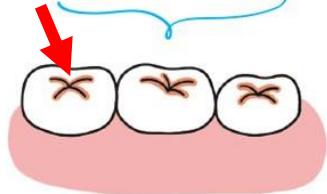
^{は たか ちが}歯の高さが違うところ



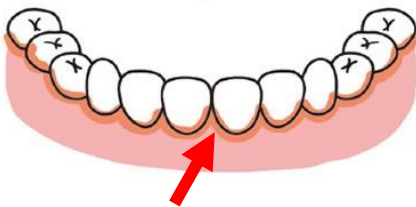
^{は は あいだ}歯と歯の間



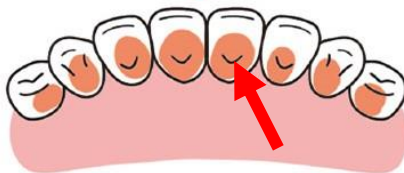
^{おく ぼ}奥歯のみぞ



^{は しにく}歯と歯肉のさかい目



^{は の うら 側}歯のうら側



^は歯ブラシが届かない^は歯と^は歯の

^{あいだ}間は、^{つか}フロスを使いましょう！

^{しにく きず}歯肉を傷つけないように^{ちゅうい}注意

してください。



ホルダー付きのものもあります

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう？



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、^{なか た}口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね