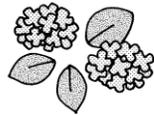


# ほけんだより 6月号



\*おうちの人といっしょによみましょう。

令和6年6月3日 園部小学校 保健室

6月は梅雨の季節ですね。雨の日が多くなり、登下校中にかさを  
使う機会も多くなります。みなさんは、かさを正しく使えていますか？  
かさは正しく使わないと、ケガやトラブルのもとになることも…。  
ふりまわしたり、人に向けたり、顔の前でさしてまわりが見えづら  
くなったりしないように気をつけて使いましょう。また、風が強い時は、  
かさがこわれやすいだけでなく、飛ばされて人に当たってしまうなど  
の事故にもつながりやすいです。天気の様子をみて、レインコートと  
うまく使い分けるようにしてくださいね。



## せいけつな 生活

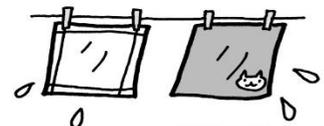
## こころ がけ ようね



お風呂で体も髪もよく洗う



下着は毎日きれいなものを



ハンカチは毎日洗濯を



つめを伸ばさない

～保護者 様～



## 専門医受診のお願いについて



健康診断へのご協力ありがとうございます。検診終了後の結果は、下のとおりお返ししていま  
す。専門医受診の結果を受けとられた場合は、早めの受診をおすすめします。

- ・視力検査：B 以下の場合
- ・歯科検診：全員
- ・内科検診：疾病異常等が心配される場合
- ・眼科検診（1年生のみ屈折検査時実施）  
：1年生→全員  
2年生以上→疾病異常等が心配される場合
- ・心臓検診（1年生のみ）：全員

受診された場合は、「受診結果報告書」に保護者の方に記入していただき、  
学校まで提出をお願いいたします。

なお、学校での検診は、スクリーニング検査のため、受診結果が異なることが  
あります。ご了承の程よろしく願います。

\*お子様の健康診断結果等から、健康面や発達面で不安なことや心配なことがあり、相談をご希望  
される場合は、保健室をご利用ください。連絡帳等で健康相談希望の旨をご連絡ください。

## 6月の 保健目標



## は たいせつ ★ 歯を大切にしよう



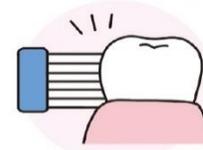
## チェックしよう！歯のみがきかたと歯肉炎

みなさんは、毎日の歯みがきをがんばっていますか？6月4日から10日は  
「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯や口の健康を見直し、それらの健康  
を保つためには、どう行動していけばよいかを考える週間です。歯科検診の  
結果、むし歯の割合は、昨年度より少ないのですが、歯こうがついている人が増  
えていました。改めて、歯のみがき方をおさらいしてみましょう。

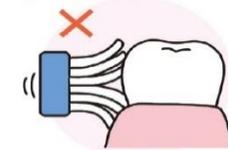


### 歯みがきのポイントは…？

毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしましょう

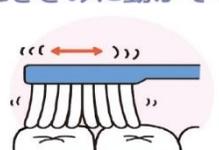


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こぎざみに動かそう



### みがきにくいところは…

前歯のうら  
などは



奥歯  
などは



歯と歯の間  
などは



「かかと」で

「つま先」で

「わき」で

まずは、歯ブラシの動かし方を工夫  
して自分でみがいてみましょう。自分  
でみがくのが難しい部分は、おうちの  
人に手伝ってもらいましょう！

歯みがきで予防できる歯や口の病気といえば、『むし歯』がすぐに思い浮かびますね。でも、  
気をつけたい病気はほかにもあります。なかでも、おぼえていきたいのが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、  
血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはあ  
りませんが、そのままおさずにほうっておくと、  
もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



歯肉炎は自分で見つけ  
られます！歯肉炎の歯肉は  
赤くてブヨブヨ、健康な歯  
肉はピンクで引きしまっ  
ています。鏡で自分の口の  
中をよく見てふだんからチ  
ェックする  
とよいです  
ね！



### どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつ  
く歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさん  
の細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予  
防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまで  
みがき落とすことが大切です。



第5学年 保護者の皆様へ

### 「全国小学生歯みがき大会」参加のお知らせ

本年度、園部小学校では、6月10日（月）に5年生が「第81回 全国小学生歯みがき大会」に参加します。

教室でDVDを視聴しながら、歯垢や歯肉炎、正しい歯みがきの仕方について学習し実践するとともに、生涯にわたり自分の健康を保持・増進することの大切さを学びます。

歯みがきを含めた生活習慣の確立には、お子さま自身が自ら進んで行動することが必要です。そのためには、学校での保健指導と共に、家庭での取組が重要です。

この機会に、是非ご家庭におきましても、歯みがきを含めた生活習慣の見直しや、健康について考える機会としていただけますようよろしくお願いいたします。

#### 《保護者向け Web コンテンツ》

歯みがき大会のサイトTOPページにて、保護者の方に向けた映像を配信しております。学習終了後、ご家庭にて視聴していただき、学習内容を復習することができます。

- ① 保護者の方に向けての映像
- ② 児童に向けての映像（歯みがきのエチケット）
- ③ 大会映像配信（ホームページ内YouTubeにて配信）  
お子さまが学んだ内容をご覧ください。