

ほけんだより 6月

令和7年6月2日

しんさん小学校・保健室



先週の「運動会」では、みんなのがんばっている姿が、たくさん見られて良かったです。そして何より、チームのみなで力を合わせて、もりあがって取り組めていて、とてもすばしかったですね。

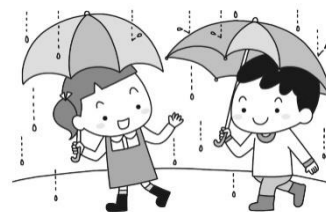
「あじさい」がさく季節です。あじさいは、育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では「青色」、中性からアルカリ性だと「ピンク色」に。土からとりこむものによって、変化がおこるということです。

人間の場合は、色が変わったりはしませんが、食べもので体ができているのは同じです。栄養をしっかりととりこむことが大切です。6月は、栄養をしっかりと取りこむために必要な「歯」、について学習します。



6月の保健行事

- 3日（火） 歯科検診（4・5・6年）
- 6日（金） 眼科検診（全校）
- 9日（月） 体重測定（4年）
- 10日（火） 体重測定（1・2・3年）
- 12日（木） 体重測定（6年）
- 13日（金） 歯科検診（1・2・3年）
- 16日（月） 体重測定（5年）
- 17日（火） 心臓二次検診（一次の結果必要な児童）



体重測定の際は、
体着を準備して
ください。

歯と口の健康旬間

6月3日（月）～13日（金）の期間中、各学年下記の内容で学習を進める予定です。
学習を通じて、「歯の大切さ」について考えましょう。

組内内容



★歯の学習

- 1年 6歳臼歯の大切さを知る
- 2年 むし歯ができるわけを知る
- 3年 歯のはたらきを知る
- 4年 かむことの大切さを知る
- 5年 正しい歯のみがき方を身につける
- 6年 むし歯の原因・歯ぐきの病気（歯周病）を知る

→ うらへ

ね まえ は 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして “寝る前” なの？

ね まえ は 「寝る前の歯みがき」が
たいせつ い 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
のでしょうか。

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、□
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□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

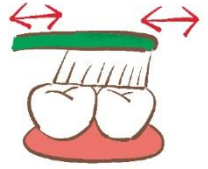



できているかな？  **正しい歯のみがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていると、みがき残しが多くな
って口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



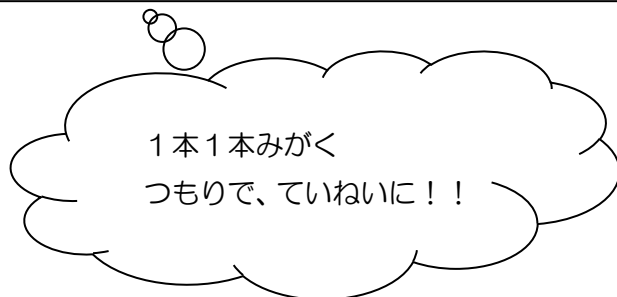
こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



ホタルのとぶ
季節になりましたね。