



令和7年度  
2025年  
6月20日  
高良小学校



6月の保健目標  
・上手な歯の磨き方を知る  
・むし歯のある人は早めに治療する

早く梅雨が明け、暑い日が続いています。梅雨時期に咲く紫陽花は育つ場所によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こるといことですね。人間の場合は色が変わったりはしません、食べたもので体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。今月はそのために欠かせない「歯」のお話です。

## 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ないと、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  
動かす

歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる

鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

**内科もれ検診 (保健室)**  
**7月3日(木)9:30**  
学校医のご厚意により実施します。  
欠席した人は、ぜひ受けましょう！

**歯科もれ検診 (よなは歯科クリニック)**  
**期限: 6月30日(月) 急ごう!**  
学校歯科医のご厚意によりもれ検診を実施中です。  
欠席した人は、ぜひ受けましょう！ 事前によなは歯科クリニックへ連絡し、『歯科検診依頼』を持参します。検診結果は、すぐに学級担任へご提出ください。

## 6月「歯と口の健康月間」 歯みがきで丈夫な体の基礎づくり



**歯垢の正体は？**

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっつくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。

**歯垢を落とすには？**

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいでとはれませぬ。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。

**「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？**

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、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

**早めの受診を+**

昨日、『歯科検診結果のお知らせ』(グリーン色の用紙)を配布しました。必要な人は、早めに歯科受診してください。『治療の状況(報告)』は、きりとらずに学級担任へ提出をお願いします。

【欠席者】 歯科もれ検診終了後、配布予定

こまめに  
**水分補給**を

- ＜熱中症予防対策＞ 塩分・ミネラルも大事
- 朝ごはんは、お味噌汁で塩分チャージを！
  - 保健室では経口補水液(OS1)を補給(期間限定)

**覚えておこう!! プールの約束**

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない
- 準備運動をする
- プールのサイドを走らない

5月下旬、有所見者へ『視力 検査結果のお知らせ』(ピンク色の表紙)を配付しました。  
**早めに眼科を受診しましょう!**

6月10日は  
**子どもの自の日**

～はやね、はやおき、あさごはん～