保健だより 6月

令和　７年　５月３０日
板橋区立高島第一小学校
校長　　平　松　隆　行

６月のほけんもくひょう

●歯を大切にしよう

●梅雨時・水泳時の衛生に気を付けよう

６月４日から６月１０日までが、「歯の衛生週間」です。歯の健康について正しい知識をもち、それを実行することは、からだ全体の健康を保つことにもつながります。歯や口の中の健康について、６月は、特に、意識していきましょう。今年度の歯科健診結果で気になったことは、むし歯はなかったけれど、歯みがきの状態があまり良くなかった人が、少なからずいたことです。

むし歯・歯周病を防ぐためには！

① 正しい、歯みがきで、プラーク（歯垢）を取り除くことが大事！

- 歯みがきは、みがきにくい所から、みがくように意識しましょう。
- 軽い力でみがきましょう。（力をいれすぎない。）（えんぴつ持ちをする。）
- 歯ブラシの角度を意識してみがきましょう。
- 歯ブラシを、細かく動かしてみがきましょう。

◇今、どの歯を、どんなふうにみがいているか意識しながら、１本ずつ、歯をきれいにする気持ちでみがきましょう。

②よくかんで食べること！

- 唾液には、口の中をきれいにする作用があります。

② むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。必ず、治療が必要です。

８０歳に２０本（８０２０）の歯を残すために、どうしたらよいか考えていこう！

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。

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

～おうちの方へお願い～

☆健康診断の結果で、受診が必要となったお子さんは、各医療機関にて治療を受けてください。
耳鼻科・眼科・内科での疾患等は、水泳指導前に受診し、医師の指示を受けてから、水泳学習に参加してください。

☆学校での健診･検査を欠席して受けていないお子さんや、各精密検査･二次三次検査の対象となったお子さんは、最終結果が出るまで水泳学習は､控えてください。

☆心臓疾患等で、定期的に受診していて令和７年度分の管理指導表を提出していないお子さんは、提出後、水泳学習に参加してください。

６月（がつ）のほけんぎょうじ

月・日（　）	内容（ないよう）	対象者（たいしょうしゃ）
６月１０日（火）	歯科健診未受診者健診 （午前）	歯科健診時の未受診者
６月１０日（火）	プール前健康診断 （午後）	① 管理指導表継続提出者(心臓疾患等) ② 心臓スクリーニング結果二次検査･内科健診結果の心臓精密検査対象者・結核検診精密検査対象者 ③ 尿検査二次検査対象者
６月１０日（火）	日光前健康診断（午後）	６年生(健康観察記録を忘れずに持ってきてください。

イラスト：日本学校保健研修社より