



令和7年6月1日
吉川市立中曽根小学校
保健室

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯ブラシ・コップを忘れず
もって来てね！

6月は梅雨の時期ですね。雨の日は傘で前みえにくくなり、学校の廊下がすべりやすくなったりとけがをしやすい状況が多くなります。雨の日の交通事故は晴れの日の約5倍も多くなるそうです。けがや事故に気を付けてすごしましょう。

6月の保健目標 食後の歯みがきをしよう

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



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

ごはんやおかしを食べたあとは、口の中に「食べ物のかす」が残ります。この「かす」をそのままにしておくと、むし歯の原因になります。むし歯になりやすい場所を意識して、丁寧にみがきましょう。



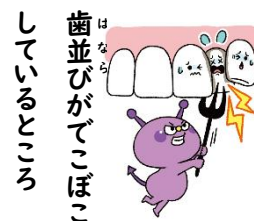
奥歯のかみあわせ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



歯並びがでこぼこ
しているところ



月	日	曜日	内容	持ち物・お願い など
6	3	火	内科健診 3・4年生	持ち物・お願い など 体操服を持ってくる
	6	金	歯科健診 5・6年生	歯ブラシ・コップを持ってくる
	9	月	眼科健診 4年生	
	13	金	歯科健診 1・2年生	歯ブラシ・コップを持ってくる
	20	金	歯みがき教室 1年生	歯の染め出しをします

健康診断の結果から 生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところが
あった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。

身体測定

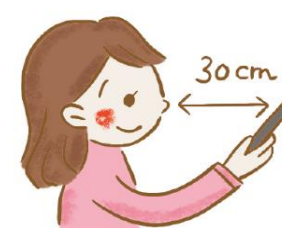
（やせすぎ・太りすぎ
の人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。

視力検査

（視力が
下がった人）

スマホや本は目から30cm以上
離しましょう。目をこまめに
休ませることも忘れずに。



●保護者の皆様へ●

保健室でのすり傷等の処置について

- 保健室では、消毒液は使用せず、水洗いで傷口をきれいにしています。消毒液を使用することにより、正常な組織まで傷つけてしまうことがあります。そのため、傷口をよく水洗いし、ばんそうこうを貼る処置をしています。帰宅後は、傷口を確認していただき、ばんそうこうの交換などをご家庭でご対応をお願いします。

健康診断の結果について

- 健康診断実施後、健康診断の結果のお知らせを配付しています（歯科健診以外は、所見のあった人のみ配付）。病気の疑い等がある場合は、医療機関を受診していただき、結果を学校までお知らせください。身長や体重を含めたすべての健康診断の結果「定期健康診断の記録」は、後日配付予定です。