

ほけんだより 6月号

咲 ~ さく ☆ わらう ~



清川村立緑小学校
令和7年6月9日
NO.4



色とりどりの紫陽花が美しく咲く季節となりましたね。

紫陽花の花言葉の一つに、小さな花が集まって咲くことから「和気あいあい」があります。

さて、まわりの人と楽しく和やかに過ごすために、自分にできることはどんなことがあるでしょうか。

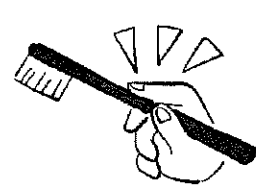


6月は「歯と口の健康週間」があり、6月は歯と口の健康づくりをがんばる1か月。歯と口の健康を守るのは…あなた自身です!!

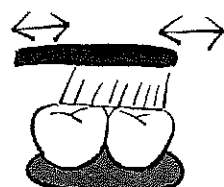
健康委員会の活動として「歯ッピーウィーク」に取り組んでいます。給食後の歯磨きでピカピカに歯をみがいたらシールを貼り、クラスごとに花やクローバーを咲かせています。

できているかな? 正しい歯のみがき方

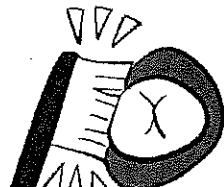
せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



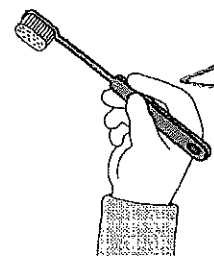
こきざみに
動かす



は 歯ブラシの毛先を
は 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



余計な力が入らない
「えんぴつ持ち」が
おすすめです!!
軽い力でこまかく動かして
みがいてみよう。



は 歯みがきで
丈夫な体の
基礎づくり

令和7年度 歯と口の健康週間 啓発標語

歯垢の正体は?

歯垢はどこからやってくる?

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。細菌が歯にくっくと、そこにほ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。

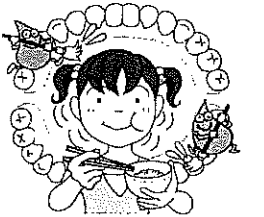


歯垢を落とすには?

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、うがいではとれません。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。



は 歯と口の健康づくりの学習を行います



それぞれ学年に合わせて、歯のみがき方やむし歯、歯肉炎、かむ大切さなどについて学びます。なお、学習活動の中で2、3、5、6年生は染め出し液を使用します。



2、3、5、6年 保護者の方へ

染め出し液について

染め出し液は歯に塗布すると、みがき残し(歯垢)に反応し、その部分がピンク色に染まり、みがき残しの部分が分かるものです。染め出しに使用している食用色素赤色106号は、食品衛生法で認められている着色料です。(広く食品の着色に使用されており、誤って飲み込んでも安全なものです。)染色液の使用に抵抗がある場合は、担任にご連絡ください。

花に水をやるように
大切な人や自分に
やさしい言葉をかけてあげる

ありがとう だいじょうぶ すてきだね
いっしょにやろう てっだおうか?
がんばっているね きょうまいいくよ。
そうなんだね なんとかやる ちょっとずつ