

ほけんだより 6月

せい わにししょうがっこう ほけんしつ
成和西小学校保健室

ねん がつ か
2026年6月4日



せい わにししょうがっこう こ は し かけんしん けっか
成和西小学校の子どもたちの歯のようす (歯科検診の結果より)



ひと
むしばのない人
にん
42人 (72%)



ひと
ちりょうずみの人
にん
5人 (9%)



ひと
むしばのある人
にん
11人 (19%)

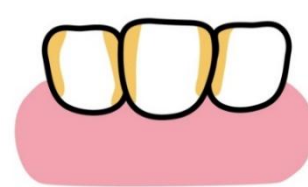


は ていねいに 歯をみがこう

のこ おお
みがき残しが多いところは
ここだよ!



は は あいだ
歯と歯ぐきの間



は は あいだ
歯と歯の間

- ◎ た あと 食べた後は、みがきましょう。
- ◎ こきざみに 「シュッシュッ」と、こまかくみがきましょう。
- ◎ かがみを見ながらすると、みがき残しがわかりますね。



これから続く熱中症予防 水分補給のポイント！

水分補給に適したのみもの



水分補給に適さないのみもの



水や麦茶は、のどがかわいた時にまとめて飲むのではなく、コップ一杯(100～200ml)ずつをこまめに飲みましょう。砂糖が入ったジュースや、おしっこの量を増やす成分が入った緑茶は、体内の水分を減らすので熱中症の予防には向きません。



おうちのかたへ



① 「歯の仕上げみがき」について

「歯の仕上げみがき」と聞くと、幼児を対象とした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが、実際には、一人ですみずみまでていねいに歯をみがくことは、小学校低学年から中学年頃まで難しいともいわれています。

まず、お子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね」「ここはもうちょっとな」等、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

② リーフレットの配付について（1年生対象）

1年生を対象にしたリーフレット「6歳臼歯をむし歯からまもる」「6歳臼歯観察カード」について、三重県歯科医師会から配付がありました。本日、お子様が持ち帰りましたので、歯の健康維持の参考になさってください。

