



令和7年6月19日  
京都市立養正小学校  
校長 浅井 和行  
養護教諭 渋谷 友香

むしあつい<sup>ひ</sup>日がつづいていきます。ねっちゅうしょうにならないように、早ね<sup>はや</sup>・早起き<sup>はやお</sup>をして体調<sup>たいちょう</sup>を整え<sup>ととの</sup>ましょう。また、こまめに水分<sup>すいぶん</sup>をとることもわすれ<sup>あめ</sup>ないでください。雨<sup>ひ</sup>の日は、ろう下<sup>か</sup>がすべりやすくなっていますので、走<sup>はし</sup>らないようにしましょう。運動場<sup>うんどうじょう</sup>で遊<sup>あそ</sup>べない時の休み時間<sup>ときやすじかん</sup>の過ごし方<sup>かたかんが</sup>を考えて、けがのないようにすごしましょう。

6月のほけん目ひよう

## は たいせつ 歯を大切にしよう

は たいせつ  
歯を大切にできているかな？ 毎日<sup>まいにち</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>をふりかえろう！

食べ<sup>た</sup>もの<sup>もの</sup>をかめるのも、言葉<sup>ことば</sup>をはっきり話<sup>はな</sup>したり、いろいろな表<sup>ひょう</sup>じようをし<sup>し</sup>たりできるのも歯<sup>は</sup>のおかげです。そんな大切<sup>たいせつ</sup>な歯<sup>は</sup>をぼろぼろに<sup>し</sup>てしまうのがむし歯<sup>ば</sup>です。むし歯<sup>ば</sup>をふせいで、歯<sup>は</sup>を大切にできているか、毎日<sup>まいにち</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>をふりかえってみましょう。⇒ できていることには「○」を、できていないことには「▲」をつけましょう。

ごはんを<sup>た</sup>食べたあ<sup>は</sup>とは、かならず、歯<sup>は</sup>をみがいています。



歯<sup>は</sup>をみがく<sup>とき</sup>時は、かがみでチェックしている。



あまいものを食べ<sup>た</sup>すぎたり、のみすぎたりしないようにきをつけています。



ごはんをよくか<sup>た</sup>んで食べています。



歯<sup>は</sup>ブラシは、1か月<sup>げつ</sup>に1回<sup>かい</sup>、新<sup>あたら</sup>しいものにかえています。



定期<sup>ていき</sup>てきに、歯<sup>は</sup>医者<sup>いしゃ</sup>さんに行<sup>い</sup>っている。



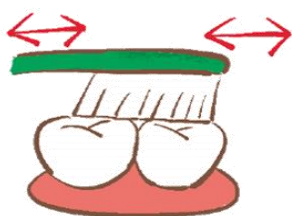
「▲」がついた人は、むし歯<sup>ば</sup>になるおそれがあります。食事<sup>しょくじ</sup>のしゅうかんを見直<sup>みなお</sup>して、正<sup>ただ</sup>しい歯<sup>は</sup>みがき<sup>こころ</sup>を心がけましょう。

### ただ は かた 正しい歯のみがき方

ただ は 正しく歯<sup>は</sup>をみがくには、次<sup>つぎ</sup>の4つのこと<sup>き</sup>に気<sup>き</sup>をつけましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
のこ  
みがき残しをチェックする



令和7年6月19日  
京都市立養正小学校  
校長 浅井 和行  
養護教諭 渋谷 友香

むし暑い日がつづいています。熱中<sup>ねっちゅう</sup>しようにならないように、きそく正しい生活をして体調を整えるようにしましょう。  
また、こまめに水分をとることも忘れ<sup>わす</sup>ないでください。雨の日は、ろう下<sup>ろくさ</sup>がすべりやすくなっていますので、走らないようにしましょう。けがのないように、運動場で遊べない時の休み時間の過ごし方も考えましょう。

6月の保健目標

# 歯を大切にしよう

## 自分の口の中の様子を観察<sup>かんさつ</sup>してみよう

みなさんは、毎日、歯をみがいていますか？ 歯と口の健康<sup>けんこう</sup>を守るために歯みがきはかせません。「みがいている」ではなく、「みがけている」になるように、まずは、自分の口の中の様子を観察<sup>かんさつ</sup>しましょう。

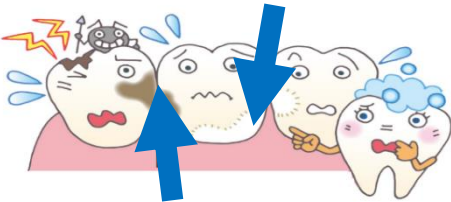


### 歯や歯ぐきの様子

★あてはまる場合は、□の中にチェック「✓」をしよう。

☐

歯の表面が白っぽくなっているところがある。  
…むし歯になりかけているのかもしれない！

☐

歯に穴<sup>あな</sup>があいていたり、茶色や黒色になっていたところがある。

…むし歯の可能性<sup>かのうせい</sup>があります！

☐

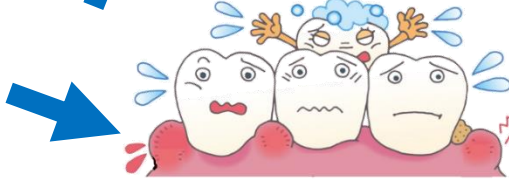
歯の表面が、ぬるぬる・ざらざらしている。

…歯垢<sup>しこう</sup>がついています！

☐

歯ぐきが赤くはれたり、出血したりしている。

…歯肉炎<sup>しにくえん</sup>かもしれません！



チェック「✓」がついた人は、正しく歯をみがくことができていないのかもしれない。

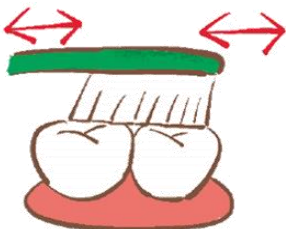
## 正しい歯のみがき方

正しく歯をみがくには、次の4つの点を意識<sup>いしき</sup>してみましょう。

できているかな？



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる

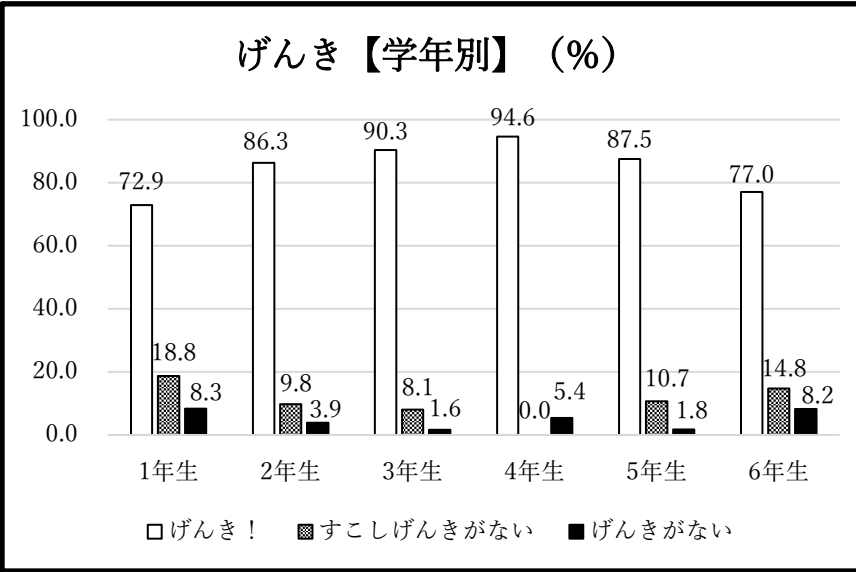
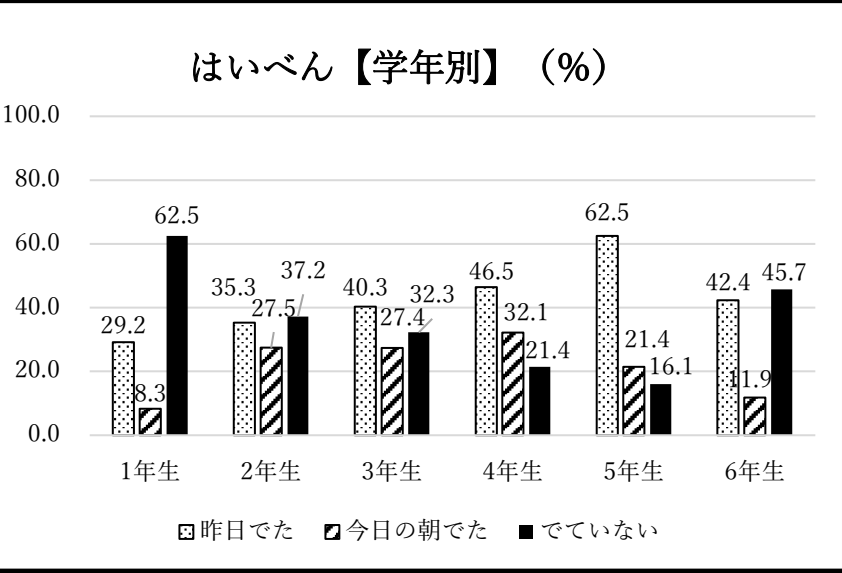
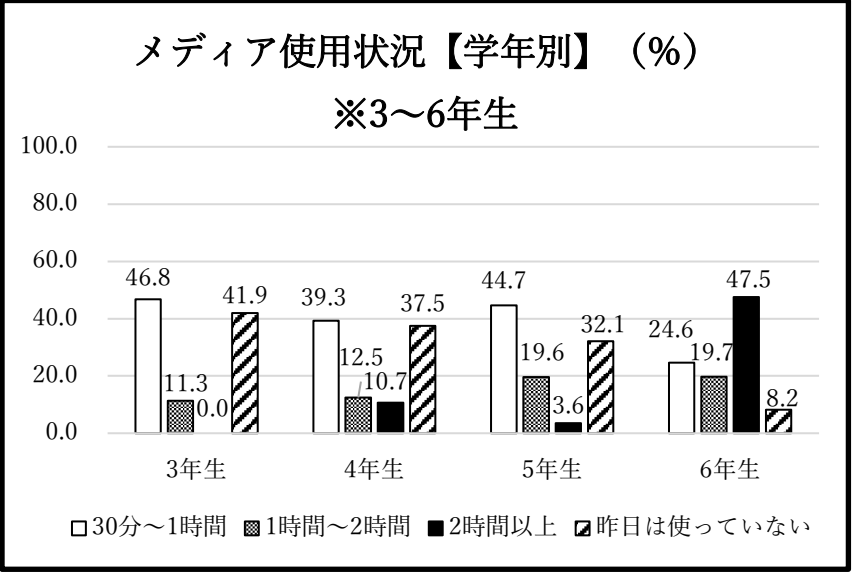
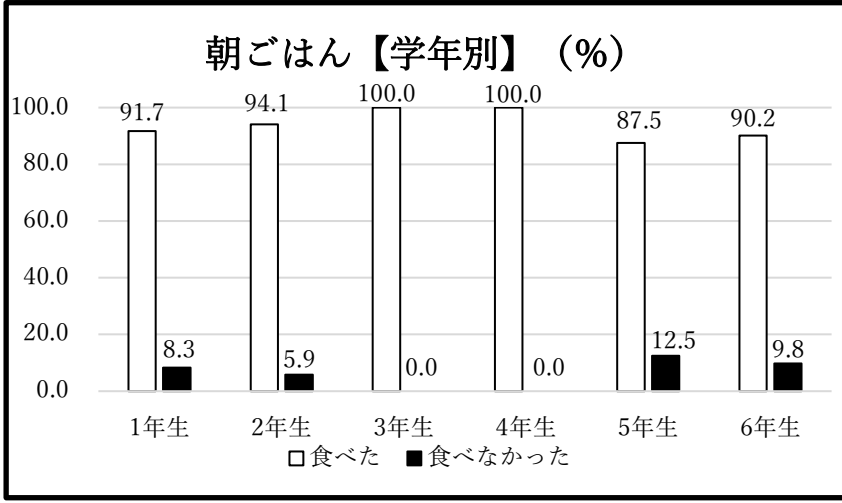
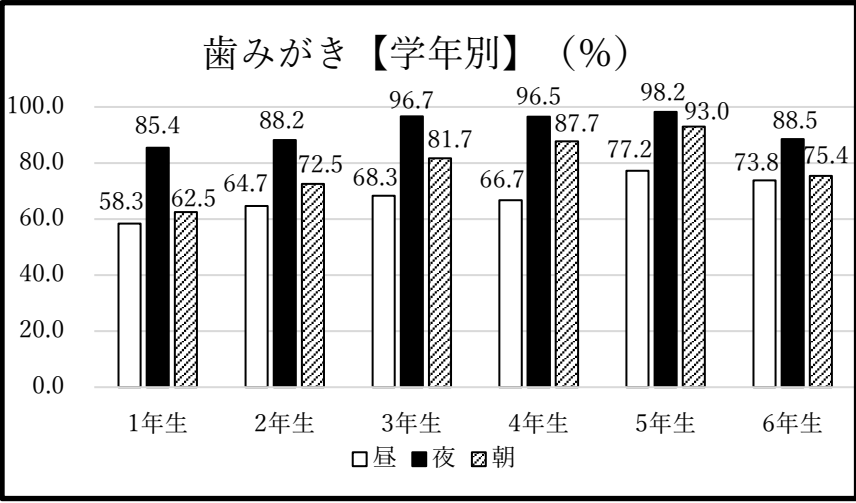
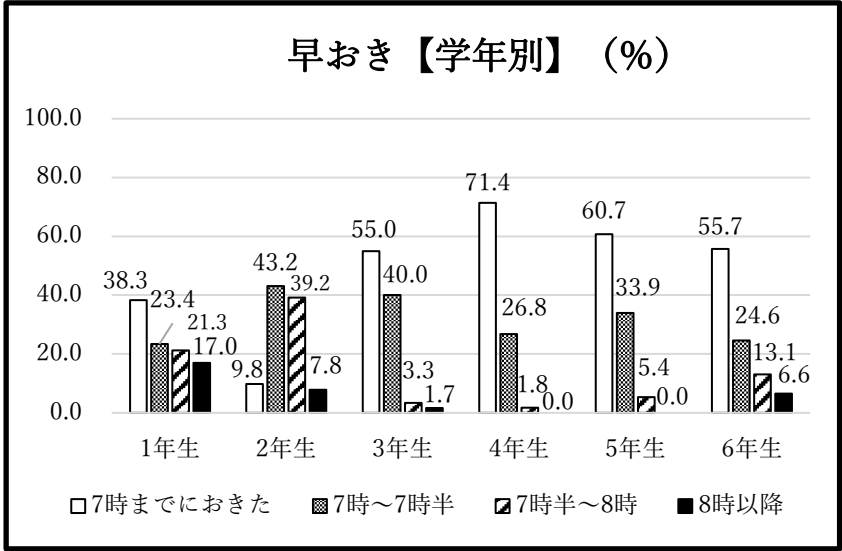
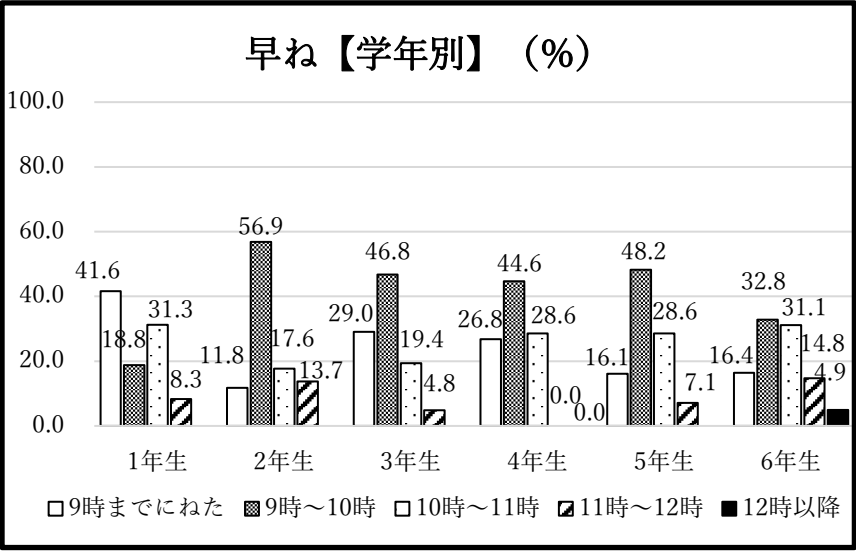


かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しを  
のこ  
チェックする



保護者の皆様 5月7日(水)～9日(金)実施「生活しらべ」の結果より

5月の生活しらべの結果をお伝えします。夜遅くまで起きている子どもたちがたくさんいました。日本の小学生は世界一睡眠不足と言われています。小学生に必要な睡眠時間は、1～3年生で10時間、4～6年生で9時間です。1～3年生は夜9時に、4～6年生は夜10時に寝るように心がけましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でしたが、歯みがきの習慣が身についていない児童が数人いました。歯みがきは、健康を維持する上で大切な習慣の一つです。毎月8日の『歯の日』の取組でもその大切さを伝えていきたいと考えていますが、ぜひ、ご家庭でもお声かけいただけると助かります。

今年度も『生涯を通じて健康で豊かな生活を実現していく子どもの育成』を目指して取り組んで参ります。保護者のみなさまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

