



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

むしあつい日がつづいています。ねっちゅうしょにならないように、早ね・早起きをして体調を整えましょう。また、こまめに水分をとることもわすれないでくださいね。雨の日は、ろう下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。運動場で遊べない時の休み時間のすごし方を考えて、けがのないようにすごしましょう。



は たいせつ 歯を大切にしているかな？毎日の生活をふりかえろう！

食べものをかめるのも、言葉をはっきり話したり、いろいろな表情をしたりできるのも歯のおかげです。そんな大切な歯をぼろぼろにしてしまうのがむし歯です。むし歯をふせいで、歯を大切にできているか、毎日の生活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。

ごはんを食べたあとには、かならず、歯をみがいている。



歯をみがく時は、かがみでチェックしている。



あまいものを食べすぎたり、のみすぎたりしないように気をつけている。



ごはんをよくかんで食べている。



歯ブラシは、1ヶ月に1回、新しいものにかえている。



定期てきに、歯医者さんに行っている。



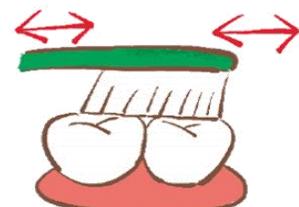
「▲」がついた人は、むし歯になるおそれがあります。食事のしゅうかんを見直して、正しい歯みがきを心がけましょう。

正しい歯のみがき方

正しく歯をみがくには、次の4つのこと気につけましょう。



かる
軽い力で
えんぴつ持ち



こきさみに
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



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。熱中しならないように、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ないでくださいね。雨の日は、ろう下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すごし方も考えましょう。



自分の口の中の様子を観察してみよう

みなさんは、毎日、歯をみがいていますか？歯と口の健康を守るために歯みがきはかかせません。「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。

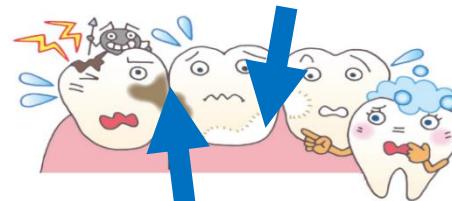


歯や歯ぐきの様子

★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ません！

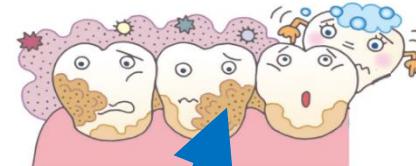


歯に穴があいていたり、茶色や黒色になっていたりするところがある。

…むし歯の可能性があります！



歯の表面が、ぬるぬる・ざらざらしている。
…歯垢がついています！



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ません。

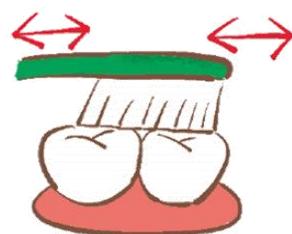
正しい歯のみがき方

できているかな？

正しく歯をみがくには、次の4つの点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



こきさみに
うご
動かす



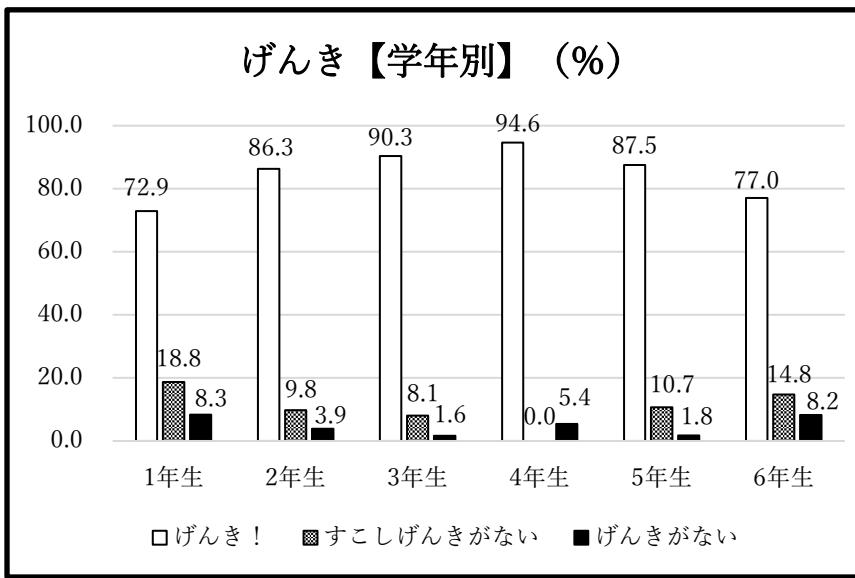
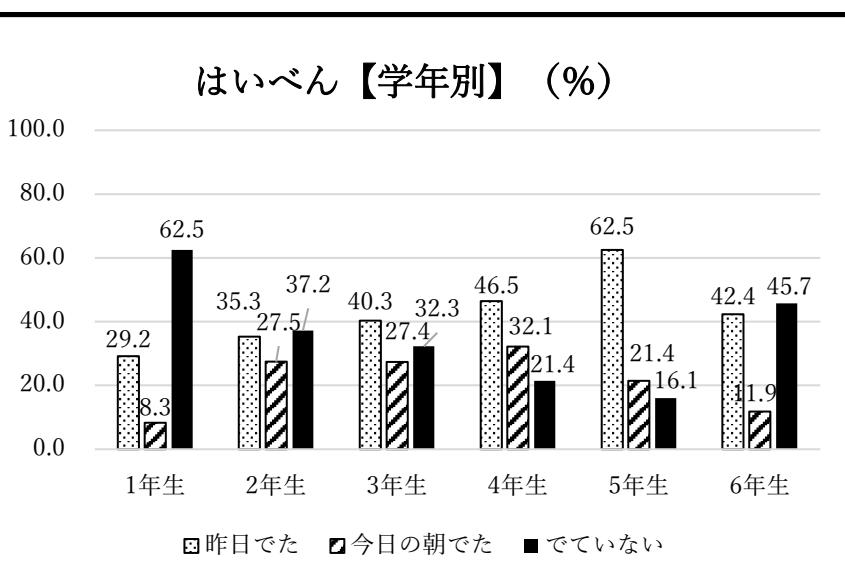
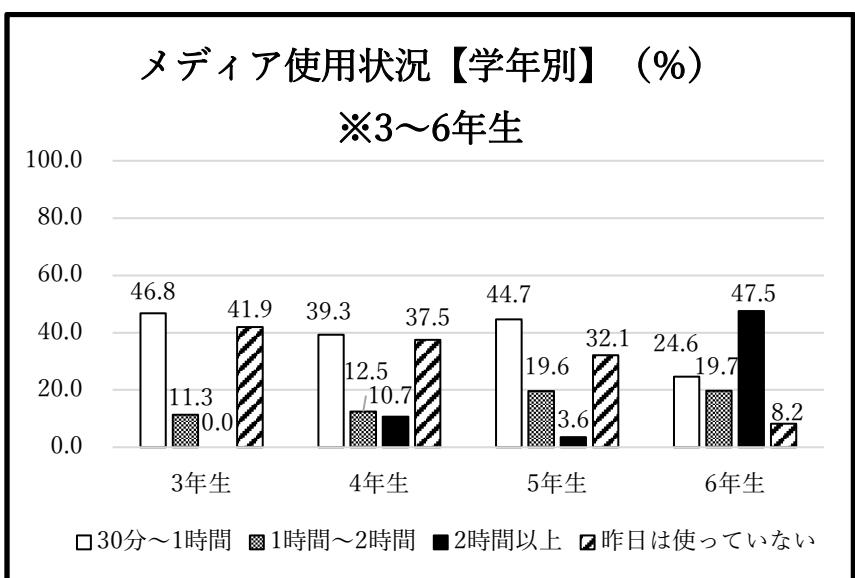
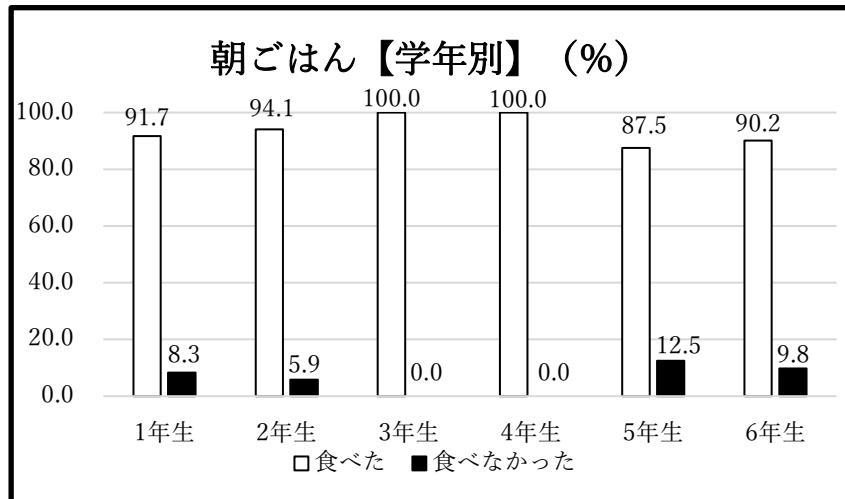
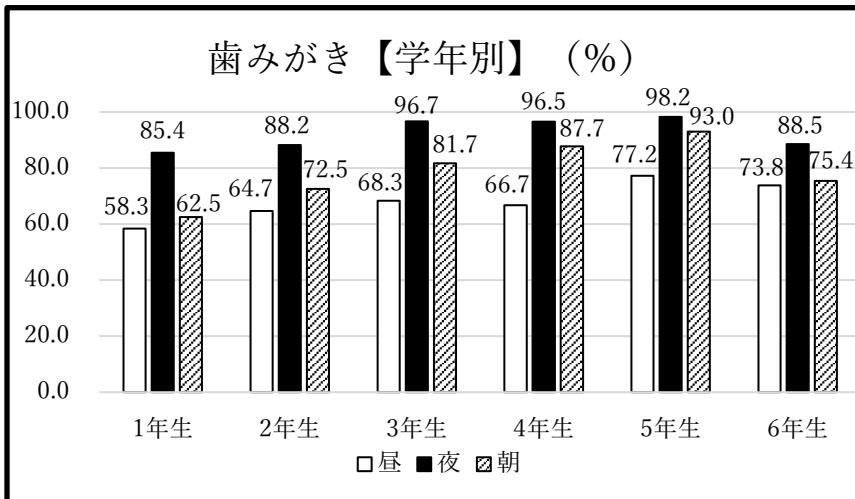
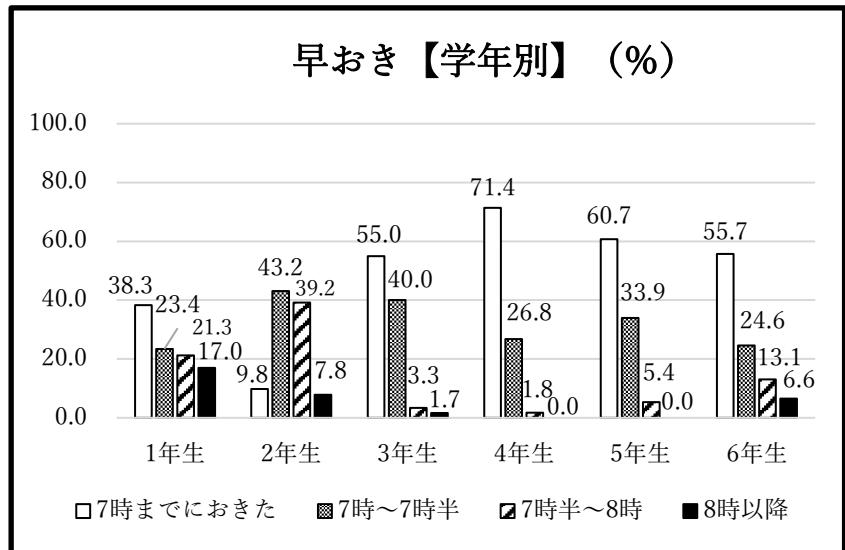
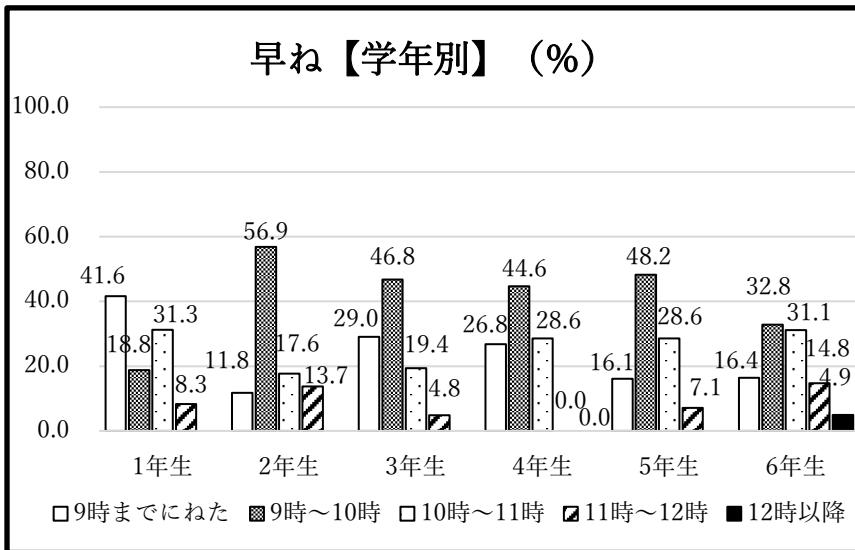
は
歯ブラシの毛先を
は
歯の面にあてる



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すると助かります。



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ひいたします。