

ほけんだより 6月

令和8年6月9日
京都市立稲荷小学校
校長 栗田 佳子

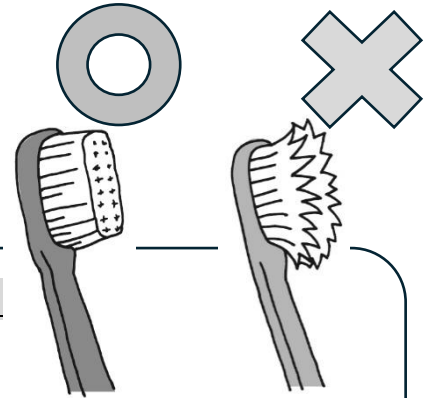


<ろ組・1・2年生用>

6月のほけんもくひょう  **は** をたいせつにしよう

はみがき ○×クイズ

はみがきをするとき、どんなことにきをつけていますか？
クイズにこたえながら、いっしょにまなぼう！



① はぶらしは、おなじものをずっとつかいつづけたほうがよい？！

こたえは… ×です。

ずっとつかいつづけていると、はぶらしのけさきがひらいてしまいます。

けさきがひらくと、はのよごれがうまくおちないので、あたらしいはぶらしにかえましょう。

② はみがきは、つよいちからでごしごしみがくほうがよい？！

こたえは… ×です。

はみがきは、やさしいちからでていねいにみがきます。

はのよごれは、つよいちからでみがいてもあまりおちません。やさしく1ぽん1ぽんみがくようなイメージでみがいてください。

やさしくみがこう！



よくかんでたべよう！

よくかんでたべると…こんなにいいことがあるよ。ゆっくりかんであじわってたべよう！

☆ あごがきたえられる！

☆ だえきがたくさんでる！

☆ たべものがしょうかしやすくなる！



は や はぐき が
じょうぶになるよ



むしぼ が
できにくくなるよ



よくかんでくれると
たすかるなあ

ほけんだより 6月

令和8年6月9日
京都市立稲荷小学校
校長 栗田 佳子



<ろ組・3～6生用>

6月の保健目標 : 歯を大切にしよう 

は 歯みがき ○×クイズ

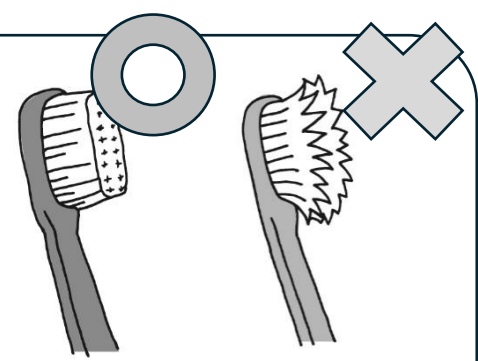
歯みがきをするとき、どんなことに気をつけていますか？ クイズに答えながら、一緒に学ぼう！

① 歯ブラシは、同じものをずっと使い続けた方がよい？！

答えは… ×です。

ずっと使い続けていると、歯ブラシの毛先が開いてしまいます。

毛先が開くと、歯の汚れが上手く落ちないので、新しい歯ブラシに変えましょう。



② 歯みがきは、強い力でごしごしみがく方がよい？！

答えは… ×です。

歯みがきは、やさしい力でていねいにみがきます。歯の汚れは、強い力でみがいてもあまり落ちません。やさしく1本1本みがくようなイメージでみがいてください。

やさしく1本1本みがくようなイメージでみがいてください。



よくかんで食べよう！

よくかんで食べると…こんなにいい事があるよ。ゆっくりかんで味わって食べよう！

☆ 顎がきたえられる！

☆ 唾液がたくさん出る！

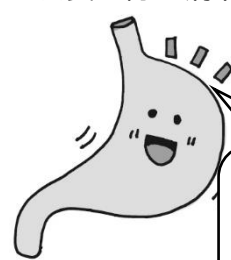
☆ 食べ物が消化しやすくなる！



歯や歯茎が丈夫になるよ



むし歯がでにくくなるよ



よくかんでくれると消化しやすくなって助かるなあ

保護者の皆様へ

子どもたちが楽しみにしている水泳学習が、もうすぐ始まります。安全に実施するため、ご家庭での健康観察をお願いいたします。先月もお伝えした「頭ジラミ」もご家庭でチェックいただけたらと思います。

これから気温の高い日が続くと予想されます。水筒に麦茶などを入れて持参をお願いします。学校の水道水は学校薬剤師が来校されて水質検査を実施しており、“安心して飲むことができる水”ですので、水筒のお茶がなくなっても安心して水道水を飲んで大丈夫です。お子様にもお伝えください。

歯科検診の実施について



明日10日（水）は歯科検診があり、学校歯科医の花井先生が来校されます。歯科検診では、歯だけでなく、口の中の様々なことをチェックしています。

- ・ むし歯（むし歯になりそうな歯も含む）がないか。
- ・ 歯肉に炎症がないか。
- ・ 歯垢や歯石がないか。
- ・ 噛み合せや顎関節、歯並びで気になるところがないか。
- ・ 注意すべき乳歯（永久歯が乳歯を押しつけて生えている、完全に抜けず残っている等）がないか。

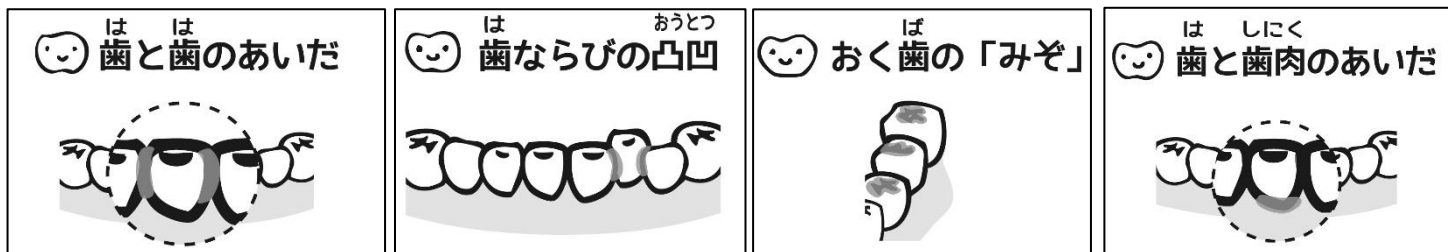


検診後に結果のお知らせを配布しますので、受診が必要な場合はなるべく早めに歯科医院を受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。

歯のケアについて

ふだんの歯のケアですが、歯みがきにプラスしてポイントブラシやフロス、歯間ブラシを使用すると、歯ブラシだけでは届きにくく、みがき残しの多い箇所の汚れもしっかり落ちてくれます。

<みがき残しの多い箇所>



お子さまが自分でしっかりとみがけるようになると、おうちの方が仕上げみがきをする機会も減ってくるかと思えます。チェックすることで、みがき残しや歯の状態の変化に気づきやすくなるかと思えますので、時々見ていただけたらと思います。