



ほけんだより 6月号

令和7年6月5日
松梅校小学部
保健室

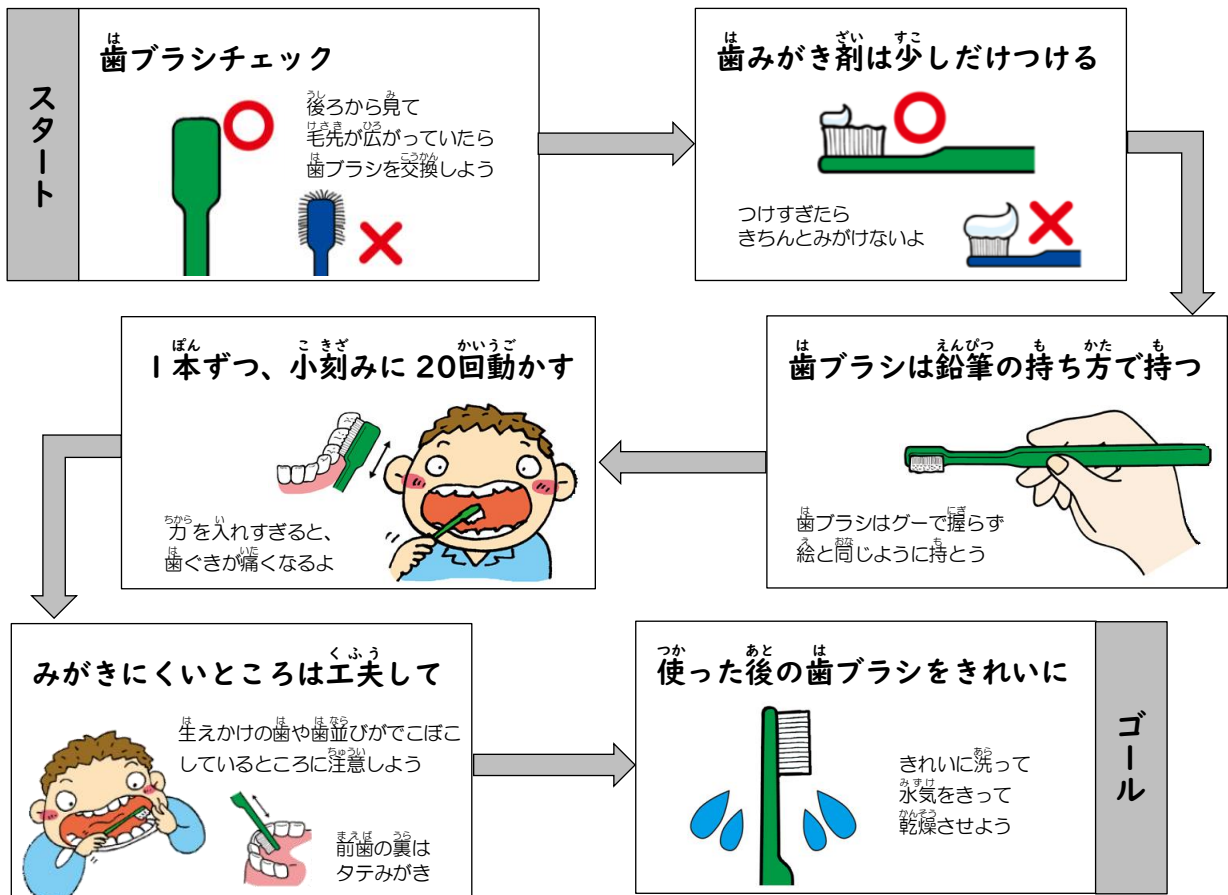
もうすぐ雨の多い季節になります。梅雨時は、じめじめとむし暑い白やひんやりと肌寒い白もあります。晴れの日は、真夏のように白が照って気温が急に上がることも…。気温の変化に合わせて服を選んだり、脱いだり着たりしやすい服を選んだりしましょう。

6月4日～10日
歯と口の健康週間

知っていますか？ 歯ブラシの正しい使い方



口の中にはさまざまな細菌がいて、その最近が歯の表面に作るすみが「歯こう」です。歯こうがたまると、むし歯や歯肉炎などの病気にかかりやすくなります。それを防ぐために、歯の表面から歯こうを落とすことができるのが「歯みがき」です！！歯ブラシを正しく使って、むし歯や歯肉炎にならないようにしましょう！



歯みがき剤は必要？

歯みがき剤を使わなくても、ていねいにみがくことで歯こうを落とすことはできます。

歯みがき剤は、「研磨剤」によって汚れを落としやすくしたり、「フッ素」によって歯を強くしたり、口の中がさわやかな感じになったりするなどいい点があります。

その一方で、つけすぎると、口の中が泡でいっぱいになって、みがいた気分になってしまい、みがき残してしまうことがあります。歯みがき剤を使うときは1cm程度にしましょう。

※ 給食後の歯みがきは、3分間しっかり歯をみがくために、歯みがき剤は使用しません。



「たくさん噛む」と いいこといっぱい！



みなさんは、食事をするときによく噛んで食べていますか？よく噛むと体にいいことがたくさんあります！
6月は、「歯と口の健康週間」もあり、食育月間でもあります。
この機会に、「噛む」ことを意識して食事をしましょう！

まずは、お家の人と一緒にいつもの食事をチェックしてみよう！！（比較的よくする場合も○）

	1. 食事時間は短いと感じますか？（早食い、よく噛んでいない）
	2. やわらかい食べ物を好んで食べますか？ （ファストフード、インスタント食品、スナック菓子など）
	3. 歯の生え変わりの時期で、噛みにくと感じますか？
	4. 「ながら食べ」をしていますか？（テレビを見ながら、ゲームをしながらなど）
	5. 間食や夜食をとることが多いですか？（スナック菓子、ジュースなど）

○が1つでもついている場合は、よく噛まないで食事をしている可能性があります。

あいことば
合言葉は「卑弥呼の歯がーぜ」



現代人は、
私たち（昔の人）に
くらべて、噛む回数が
すく
少なすぎるのよ

たくさん噛むとこんなにいいことがあるよ♪

①

肥満の予防



②

歯の病気の予防



③

味覚の発達



④

がんの予防



⑤

言葉の発音がはっきりする



⑥

胃腸の調子がよくなる



⑦

脳の発達



⑧

全身の体力向上



たくさん噛むことでこんなにたくさんいいことがあります。
元気な体を作るのは自分自身です。自分の食べ方や噛む回数を見直してみましょう！

おうちのかたへ



今年度の定期健康診断が全て終了しました。結果は、検診を受けられたすべてのお子様に配布しています。
健康診断で受診が必要な場合は、早めに受診をしていただきますようお願いいたします。定期的に通院をされている場合は、保護者様からの連絡でもかまいません。

また、欠席等で未検診がある場合は、配布しています欠席者受診票を持参して、6月30日までに各校医の病院にて検診を受けていただきますようお願いいたします。