

# ほけんとよろ

多方市立塩川小学校  
 018. 5. 30.  
**今月の保健目標**  
 「**歯を大切にしよう**」



6月21日の心電図検査を最後に、全ての健康診断が終了します。異常がみられたお子さんには、治療勧告書を配布しています。特に「むし歯」「視力低下」については、早めに受診をお願いします。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。6月は歯みがきの勉強も各クラスで行います。準備をお願いします。

## ☆歯みがき教室のお知らせ☆

- 20日(水)：1年生
  - 22日(金)：2年生・3の1
  - 25日(月)：3の2・4年生
  - 27日(水)：なかよし・かがやき  
5年生
  - 28日(木)：6年生(講話)
- \*6年生は齋藤歯科医の齋藤より講話をいただきます。

- ☆準備物：
- ・歯ブラシ・コップ
  - ・タオル・洗濯ばさみ
  - ・赤えんぴつ



学校歯科医さん、歯科衛生士さんにご指導いただきます。

**忘れないで準備してください!**



- むし歯0まで、あと…!**
- ・1年生 …… 25人
  - ・2年生 …… 17人
  - ・3年生 …… 15人
  - ・4年生 …… 13人
  - ・5年生 …… 10人
  - ・6年生 …… 8人
  - ・全体 …… 88人

**なんと! 昨年よりもむし歯のない児童の割合が5%良くなっています。むし歯も8%減りました。素晴らしいです♡**

\*\*保護者の方へお願い\*\*  
 むし歯は日々進行します。むし歯のあるお子さんは、一日も早い治療をお願いします。

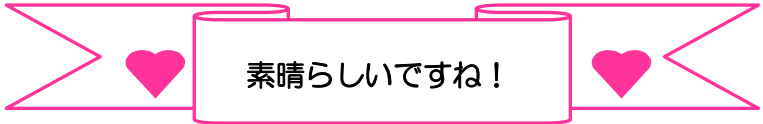
**～塩川小は、むし歯0を目指しています!～**

# 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯を守るために大切なのは



1日3回の歯みがき



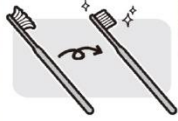
☆6年生で、一度もむし歯になったことがない  
8名を紹介します!!

6の1 伊藤 叶乃 さん 生井 優那 さん  
大堀 蒼依 さん 星 咲弥花 さん  
安藤 壮人 さん

6の2 平野 翔大 さん 村岡 遼人 さん  
安藤 さくらさん



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

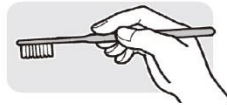
毛先が  
ひろがっていたら  
替えましょう

歯みがき粉の  
つけ方



歯ブラシの2分の1  
くらいでオッケー

歯ブラシの  
持ち方



えんぴつを持つように  
軽く

毛先の当て方



歯の面に  
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに  
こちょこちょと細かく

歯ブラシが  
広がらないくらい  
力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

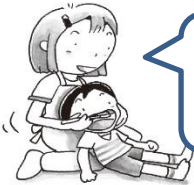
10  
1本につき  
20回が目安

みがき  
終わったら



ツルツルになったか  
舌で確かめよう

\*夜の歯みがきは、特に  
ていねいに行ってください。



時々…! お忙しいとは思いますが、保護者の方の、  
「仕上げみがき」をお願いします。(高学年でも!)  
みがいているつもりでも、みがけていないことが多いです。



鏡を見ながら、  
みがけると  
いいですね!

## \*\* 保護者の皆さまへお願い \*\*

毎月1日～7日は

「朝の具だくさんみそ汁(スープ)週間!」

子どもたちの健康な体づくりのために、ご協  
ください! 家族で朝食に、具だくさんのみそ  
汁(スープ)を食べましょう!

必ず、朝ごはんを食べてから登校させてください。

\*この取り組みは平成30年2月から、塩川地区の  
小・中学校5校共通で行っています。

塩川地区地域学校保健委員会

毎月、一日～七日は  
朝の具だくさん  
みそ汁(スープ)週間

