



2026. 6. 1 堅下北小学校 保健室



ねんせい しどう 4・5・6年生のブラッシング指導がありました

4年「よくかんで食べよう」、5年「歯肉を観察しよう」、6年「生活習慣を考えよう」というテーマでブラッシング指導を受けました。きちんとみがいているつもりでも、歯垢で赤く染まった場所がたくさん残っていて驚きましたね！高学年は、乳歯から永久歯の生え変わりの時期で、口の中はでこぼことして複雑で、みがき残しも多くなってしまいます。定期的に口の中を観察したり、仕上げみがきをしたりするなど、今後もおうちの方のサポートをよろしくお願いします。



は は あいだ
歯と歯の間



は は さかいめ
歯と歯ぐきの境目



おくは
奥歯のみぞ



は なら
歯並びがでこぼこ
しているところ



かがみ
鏡を見てしっかり
みがいています！



かんそう 感想

- 歯があまりきれいにみがけていないことがわかりました。これからは、みがき方を工夫したいです。かむ回数も、もう少し増やそうと思います。
- これからは歯をみがいた後に舌でさわって確かめてつるつるしてたら終わろうと思いました。
- 歯周病に少しなっているかもしれないから、もっと丁寧に歯をみがいて、歯こうをできるかぎり少なくしたい。3ヶ月もあれば引きしめる(元にもどる)事があるからがんばりたい。
- 今日赤くそめて赤かったところをしっかりとみがこうと思います。歯周病にならないようにしっかりとみがきます！
- しせいで歯ならびがかわるんだと分かりました。私もいいしせいでいようと思いました。
- はをきれいにみがく方法をしったので、きれいにみがきます。これからもはをたいせつにします。

今月は歯科検診もあります。ブラッシング指導で学習した「みがき残しやすい場所と正しい歯のみがき方」を思い出しなが、普段から丁寧な歯みがきを心がけましょう。

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなつて口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つ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



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
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



15日(月)より水泳学習が始まります。楽しみにしている人も多いでしょう。プールは楽しい反面、危険ともとなり合わせです。ちょっとした油断が事故につながります。先生の指示をよく聞いて、プールでの約束・ルールをしっかり守りましょう。普段と違った環境で体を動かしますので、前日から当日にかけて持ち物だけでなく、体調が良い状態で入れるようにしっかり準備をしましょう。



みじか き
つめを短く切る



みみ
耳そうじをする



まゝ ひ じゅうぶん
前の日は十分に寝る



め みみはな びょうき
目耳鼻に病気がある人は
医者にご相談しておく

~6月の保健行事~

- 1日(月) 体重測定 (6年)
- 2日(火) 体重測定 (4年)
- 3日(水) 体重測定 (3, 5年)
- 4日(木) 体重測定 (1, 2年)
- 9日(火) 結核精検 (対象者)
- 18日(木) 尿検査2次もれ
- 26日(金) 歯科検診 (全学年)、フッ素塗布 (1, 2, 3年希望者)

フッ素塗布の持ち物:
歯ブラシ・コップ・タオル

