



保健だより～おうちのかたへ～

(児童数配付)

四街道市立みそら小学校

令和7年6月2日

のびのび

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です

5月20日(火)に、歯科検診を行いました。『結果のお知らせ』で、相談・治療が必要な人は、早めの病院受診をお願いします。受診後は、「相談・治療済証」を学校まで提出してください。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
 - ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
 - ✓ みがき残しやすい場所もみがけている
- 
- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

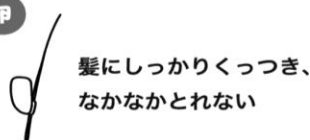
お子さんの歯みがきのようす・口の中をチェック！
低学年は、仕上げみがきも大切です。よろしくお願いします。



アタマジラミにご注意を！

★アタマジラミの卵の見分け方

卵



髪にしっかりくっつき、
なかなかとれない

★アタマジラミの卵が見られやすい場所



指で簡単に
取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の周りのもの（タオル・寝具・くし等）を共用することで感染します。不潔にしているからではありません。



熱

中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。





ほけんだより ～みそら小のみんなへ～

じどうすうはいふ
児童数配付

のびのび

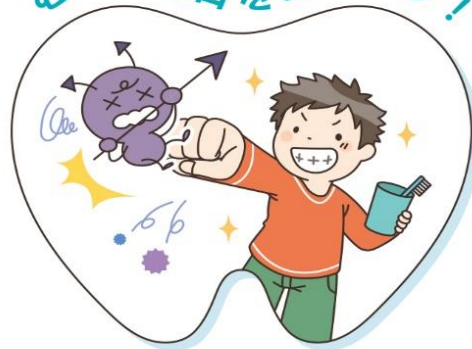
みそら小学校
令和7年6月2日

ほけんもくひょう
【今月の保健目標】

は たいせつ 歯を大切にしよう

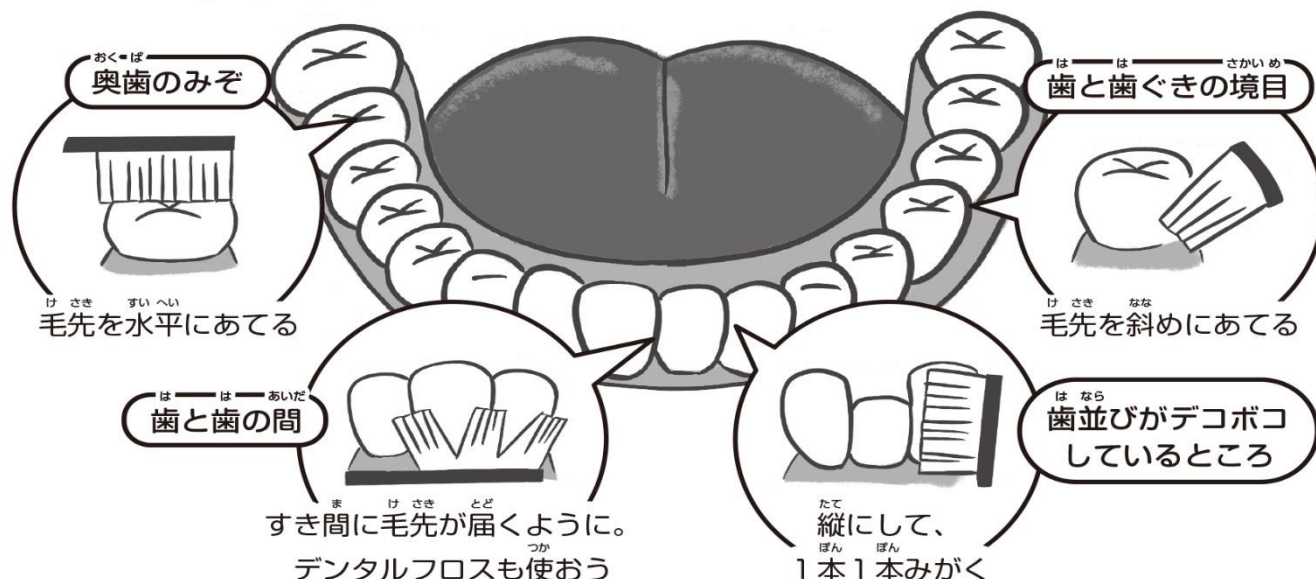
- ていねいに歯をみがきましょう。
- むし歯はすぐにちりょうしましょう。

むし歯ゼロをめざそう！



た は ○食べたらず歯みがき！

！ みがき残しやすい場所 と みがき方



ね まえ は 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

ね まえ は
「寝る前の歯みがき」が
たいせつ い
大切だと言われたことが
ひと おお おも
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



りゆう ば しんこう
理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
あいだ ば げんいん ば きん くち
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
なか た どうぶん か し はい さ
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
とう ば つく
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



ひる ま えき た どうぶん あら なが ば きん かつ
昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
どう しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
なか のこ ば しんこう
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

まいにち ね まえ は わす
毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください