



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8年6月1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

4月22日(水)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
-
- ◇ 奥歯のみぞ
 - ◇ 歯と歯の間
 - ◇ 歯と歯ぐきの境目
- ✓ 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！

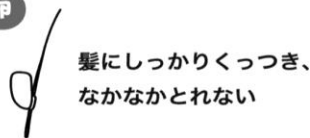
お子さんの歯みがきのようす・口の中をチェック！
低学年は、仕上げみがきも大切です。よろしくお願いします。



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

ヘアークラスト（フケの一種）



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



※卵は髪の毛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。



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を





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8年6月1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

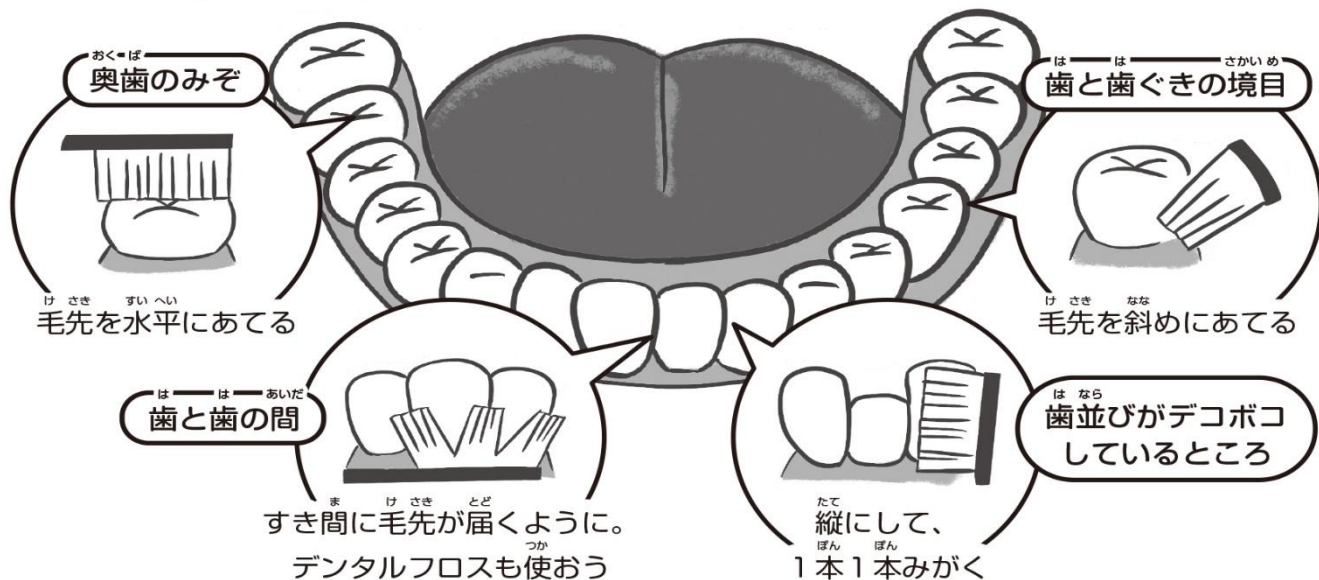
- ていねいに歯をみがきましょう。
- むし歯はすぐにちりょうしましょう。

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



きれいに生やすコツ
大人の歯を

しょう がくせい こ は おとな
小 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。

おとな は こ は おお ほん
大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



は は ばじょ ひろ 歯が生える場所を広げるには？

たいせつ
大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」を
めやすに、よくかんで食べましょう。

