

すこやか 6月

2026年 6月

町田市立小川小学校 校長
養護教諭

あじさいがきれいに咲く季節がやってきました。6月は、梅雨の時期にはいり、湿度も高くなりジメジメとむし暑く感じる日も増えてきます。そうかと思えば、気温が下がり肌寒く感じる日もあったりと、気温差が大きく体調をくずしやすくなります。衣類の工夫をしながら、体調管理をして元気に毎日をすごしましょう。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



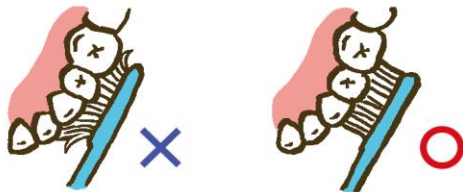
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、ふだんから食後の歯みがきなどしっかりと行っていると思います。この機会に歯と口の健康について知識を増やし、もっとよい歯、もっと健康なお口をめざして丁寧に歯みがきをしていきましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

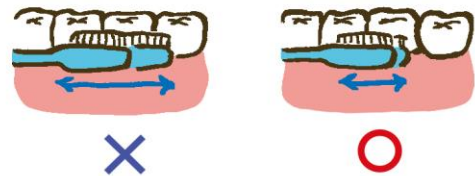
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



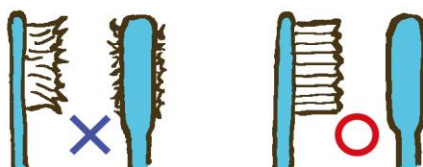
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動きに動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

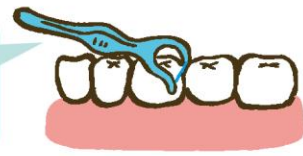
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう





NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかない慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう？

	色	状態	出血
健康な歯肉 	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉 	赤っぽい 赤紫色	はれて プヨプヨ している	ある

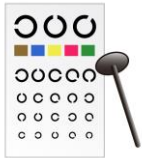
歯みがきで食べかすも



歯垢もバクバク!

歯には、私たちがものを食べる時に噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。

また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ちつづけるためには食後の歯みがきや歯科医院での定期的な検診・必要な場合は治療をうけることが大切です。



6月10日は「子どもの目の日」



学校では、4～5月にかけて全学年に視力検査を実施しました。その結果、『健康診断（視力検査）結果のお知らせ』をもらった人は、なるべく早く病院での再検査、相談をしましょう。受診がおわったら、受診報告書を学校へ提出しましょう。

視力検査の結果

