

# 保健だより

2025年5月30日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 岩崎 直美  
養護

## 6月の保健目標：歯を大切にしよう

紫陽花（あじさい）が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色、中性からアルカリ性だとピンク色に、土から取り込む物によって変化が起こるのですね。

人間の場合は色が変わったりしませんが、食べたもので体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。そのために欠かせないのは「歯」。6月3日（火）の歯科検診で歯の状態を確認しましょう。



6月2日(月)5時間目、5年生対象に歯みがき指導を行います。

永久歯が生えそろうはじめ、歯肉炎も気になる時期です。正しい歯みがきとデンタルブラシの使用方法を学び、大人になっても健康な歯と歯ぐきを保てるように学習します。小さな手鏡（お持ちの方）とハンカチを持ってきてください。

### 健康診断（歯科）結果のお知らせについて

歯科検診の結果のお知らせは、全員に配布します。3段目に〇のついてたお子さんは治療が必要なので、早めの受診をお勧めします。治療が終わりましたら、お知らせを学校に提出してください。また、歯列・咬合判定で「2」がついて個別相談を希望される方は、養護教諭にご連絡ください。

## 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っ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。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる

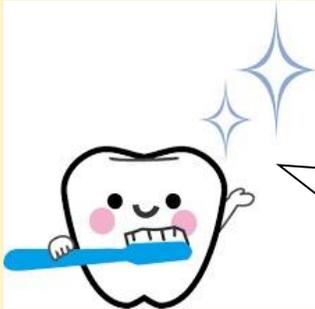


鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

## 歯の標語 (東京都学校歯科医会主催) ～全児童対象～

- 「歯・口の健康づくり」をテーマにした歯の標語を募集します。  
スローガンになるような標語です。
- 「むしば」を標語に入れる場合は、「むしば」または「むし歯」と記入します。
- 未発表作品に限ります。

### R6歯科医師会特別賞：『歯磨きで ひかりつづける 歯と未来』



ぼしゅうようし たく  
募集用紙は、特にありません。

A5またはA4の紙に

① しょうご ② がくねんくみ ③ なまえ (ふりがな)  
標語 学年組 名前

きをゆう ほけんしつ  
を記入して保健室までもってきてください。

チャレンジしてみよう☆ 締め切りは 6月30日(月)!

プー<sup>ル</sup>が  
はじ  
始まります

熱中症予防のために

水分補給をこまめにしましょう。

水泳指導は水の中だから大丈夫と思いがちですが、  
全身を使って運動しているので、汗をかいて、水分  
を失っています。

こまめに水分補給をしましょう。

覚えておこう!!  
プールの約束

楽しいプールの時間でも、  
約束を守れないと  
けがや病気の危険もあります。  
ルールを守って安全に過ごせ  
るように注意しましょう。

準備運動を  
する

プールサイドを  
走らない

タオルの  
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

