

# ほけんだより



とくべつごう  
特別号

令和7年7月 須影小学校 保健室

毎日とても暑いですね。汗をかきながら登校し、学校でも勉強も運動も一生懸命がんばっているみなさんの姿をいつもみています。夏休みまであと少し！よく食べ、よく寝て、暑さに負けないパワーをつくっていきましょう！

## じょうずは 上手に歯をみがけると...

5月～7月にかけて、全学年で歯に関する授業を行いました。どうしても「歯みがきってめんどくさい…」と感じがちですが、上手に歯をみがけるとうれしいこともたくさん！

いき息もさわやか

えがお笑顔がひきたつ

くちなか口の中がスッキリして  
きもち気持ちがいい

むし歯や歯肉炎を  
よぼう予防できる

おいしくごはんが  
たべられる

夏休みの宿題に「歯みがきテスト」と「歯みがきカレンダー」があります。授業でやったことを思い出しながら取り組めると、さらにきれいな歯になれるはずです！

### は 歯みがきテスト



あか赤く染まるのは、  
むし歯のはじまりで  
ある「しこう」です！

ここは、自分で歯みがきの  
目標を考えてみましょう！  
例

- 「かがみを見てみがく」
- 「奥歯をていねいにみがく」
- 「仕上げみがきをしてもらう」

### は 歯みがきカレンダー

歯みがきカレンダー 8/29(金)に提出しましょう！

夏休みははじめの5日間、おわりの5日間の歯みがきについてふりがえりましょう。達成することができたら好きな色をぬりましょう。

7月	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
かるい力で歯をみがいた					
1日2回以上歯をみがいた					
8月	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
全部の歯をみがいた					

自分で考えた目標をかきましょう！

デザイン...須影小 保健委員会

イラストは保健委員が描いてくれました☆

# はいしゃ 歯医者さんから教わる

## は 歯みがきのコツ！

ほけんいいん  
保健委員による動画発表「歯ニュース」!



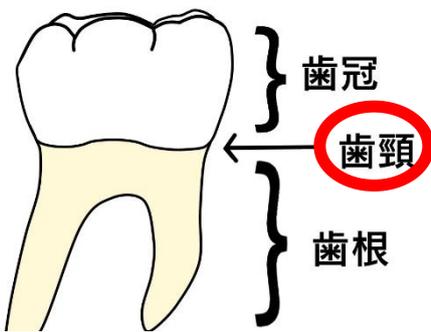
6/13 (金) に行った学校保健委員会では、  
学校歯科医の高橋先生に来ていただきました。

すかげしょう し かけんしん けっか  
須影小の歯科健診の結果  
4年生のアンケート結果  
クイズをニュース形式発表!



4年生が参加しました!

キーワードは「**歯頸部**」!?



歯頸部（歯と歯肉の間）を、みがくことがとても大事です！  
しっかりみがけているかのサインはここをみがいたときに、血がでないこと。  
血がでるといふことは、まだバイキンがいるということだそうです。

### 【児童の感想】

- ・血がでやすかったので、血がでてるところをみがいたら血がでなくなって前よりよごれがなくなりました。
- ・歯けい部をみがく習慣ができました。むし歯のない歯で健康で過ごしたいです。

### 【保護者の感想】

- ・高橋先生のお話がとても上手で、最初から最後まで興味を持って聞くことができました。
- ・歯磨きは毎日の習慣ですが、疎かになりがちなので、このような機会を設けていただきより意識して歯磨きができると思います。

## ★今月のすかげっ子応援メッセージ★

よい夏休みを!

夏のおでかけ 元気に楽しみたいから...

ぼうしをかぶろう



虫さされにちゅうい



ルールを守ろう



明日のために早めに休もう

