

# 保健だより 6月



令和7年6月4日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

夏が少しずつ近づいてきて、学校生活の中でも、沢山の汗をかいている子が増えてきました。このじめじめとした梅雨の季節は細菌などが増えやすい時期でもあります。体の清潔が保てるよう、ハンカチ・ティッシュのほかに、汗ふきタオルも持ってきておきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年は、練馬区からカラーテスター（歯垢チェックができる錠剤）をいただきました。上手に歯みがきできているのか、ぜひご家庭で確認をしてみてください。

## 6月の保健目標

### 歯を大切にしよう・清潔にすごそう



## みがきにくいところをチェックしよう

※必ずおうちの人と一緒にやりましょう。

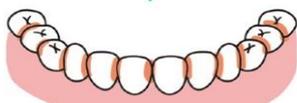
### ★歯科校医の上原先生に聞きました！ご家庭でじょうずに歯垢チェックをするコツ★

- ・勢い良くうがいをすると飛び散って服や壁についてしまうことがあります。事前に、一度、やさしく吐き出す練習をしてからやると安心です。（服についたカラーテスターは洗濯をしてもとれないので注意してください。汚れてもOKなように、お風呂中にやってみるという裏技もあるそうです。）
- ・はじめにリップクリームを塗っておくと、くちびるが真っ赤になるのを防げます。

### みがきのこしが

起きやすい場所

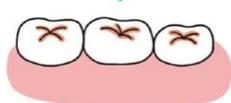
歯と歯の間



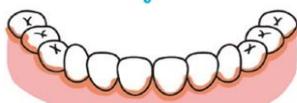
歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



### ～カラーテスターの使い方～

まずは、いつもどおりの歯みがきをする。

- ① カラーテスターを1錠 口に入れ、細かくかみ碎きます。
- ② 細くなったら舌で歯の表面 全体に塗り付けます。
- ③ 一度軽く口をすすぎます。

※赤く着色している部分が歯垢（みがき残し）です。

汚れているほど濃く着色されます。

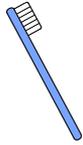


※染色液が付着すると、くちびるや舌、皮膚等も染まりますが、半日～1日程度で徐々に落ちていきますので、無理にこすったりしないようにしましょう。

## よい歯バッジについて

6月中旬に、練馬区から「よい歯バッジ」が配付されます。今年も、定期健康診断で歯科健診を受診した児童が対象です。歯や口の健康は健やかな体づくりの基本です。治療の必要な子は、早めに受診をしてください。

また、成長期のみなさんの口の中は日々変化しています。治療の必要なかった子も、定期的に歯医者さんで健診を受けるようにしましょう。



みなさんの健康を支えてくれている先生をご紹介します！

### 歯科校医 の 先生



今年から豊玉南小学校の歯科校医を担当させていただきます。どうぞよろしくお願ひします。みなさん毎日おいしく食べられていますか？丈夫な体をつくるために、歯はとても大切です。しっかりと歯みがきをしてお口の健康に努めましょう！

#### 【おうちの方へ】

今年、歯垢のみがき残しのチェックのために、カラーテスター錠を配付しました。磨き残しが多い場所は、「利き手側」「歯並びが悪いところ」「前歯の裏」などと言われています。ぜひお子さまと一緒にチェックをしてみてください。小学生のうち、仕上げ磨きなどをしながら口の中の状態の確認もお願いします。

6月16日からは水泳指導が始まります。それまでに治療を済ませておくようにお願いします。また、十分な睡眠や朝ごはんなどもとても大切です。子供たちの安全な水泳指導のためにも、無理をして水泳参加をすることがないように、体温測定や、食欲、顔色など、登校前の体調確認のご協力をよろしくお願いします。

### 覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガ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

水泳は全身運動です。大変体力を使います。「じゅうぶんな睡眠」「しっかり朝ごはん」を必ずとり、体調を整えて参加しましょう

## これからの定期健康診断の日程

健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。健康診断の結果、治療の必要のあった児童には、お知らせを随時通知いたします。学校健診はあくまでも集団健診です。通知がなくても気がかりな症状がみられる場合には、早めの受診をお願いいたします。

月	日	保健行事	対象学年	健康診断前の準備やお願い
6	5 (木)	歯科健診	3・4年生	朝の歯磨きを忘れないようにする。