

ほけんだより



令和 8 年 5 月 29 日
 豊島区立西巣鴨小学校
 校長 後藤 大輔
 養護教諭 長濱 由紀子

紫陽花が美しく色づく季節になりました。紫陽花は育つ場所の土によって、酸性の土だと青色に、アルカリ性の土だとピンク色に色づくそうです。取り込むものによって変化が起こるというわけです。

人間の体は色は変化しませんが、食べたものでできているのは一緒。効率よく栄養を取り込む為に、大切な働きをしているのが「歯」です。

6月のほけん目標は「歯をたいせつにしよう」です。皆さんも「歯」の役割を知って、上手に磨けているか？自己点検してみてください！！

6月4日～10日は
 歯と口の健康週間



クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を柔らかくして消化しやすくする

味がよくわかるようにする

きれいに発音できるように助ける

歯に衝撃を帯びて頭が痛くようにする

きれいな表情をつくる

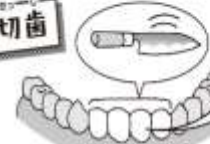
歯の形を整える

歯に力を入れて姿勢やバランスを保つ

全部！

それぞれの歯にも特徴と役割があります

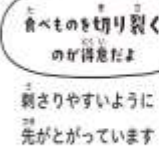
切歯



食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある平べったい形の歯です

犬歯



食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
 それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

自己点検しよう！！

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い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

月日	内容	場所	時間	備考
6月2日(火)	腎臓検診2次	保健室	9:00までに提出	1次未提出児童も提出できます。 2次対象児童は2次専用の採尿容器で提出。 朝の尿をとり提出。
6月4日(木)	腎臓検診2次 (予備日)	保健室	9:00までに提出	6年2次対象児童・6月2日(火)に提出できなかった、2次対象児童。 1次未提出児童はラストチャンスです。
6月19日(金)	「定期健康診断の記録」を配布			保健用茶封筒の表面に捺印またはサインをして、茶封筒は 6月26日(金)までに担任に返却

「定期健康診断の記録」をお渡しします！

4月から実施してきた、定期健康診断が全て終了しました。

6月19日(金)に全ての健康診断結果が記載された「定期健康診断の記録」を、茶封筒に入れて、お子さんにお渡しします。

持ち帰られましたら、中身はご自宅で保管し、**茶封筒表面の1学期の欄に捺印またはサイン**をして、茶封筒のみ担任までご返却をお願いいたします。

茶封筒配布

→

6月19日(金)

茶封筒返却期限

→

6月26日(金)まで



「よい歯のバッジ」も配布します！！

また、歯科健診で虫歯がなかった児童及び、虫歯の治療が終了した児童には「よい歯のバッジ」も一緒に茶封筒に入れてお渡しします。

「よい歯のバッジ」は豊島区教育委員会より提供され、

定期健康診断の結果で虫歯がない児童と虫歯の治療が終了した児童にお渡しできます。

毎年色が変わり、今年の色は「青」です。お子さんと一緒に茶封筒の中に入っていたか？確認してみてください！



