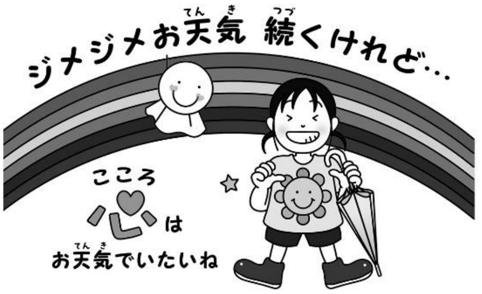
児童数配布

ほけんだより

令和７年５月３０日
豊島区立高南小学校
No.３

６月は梅雨の季節です。

６月に入ります。まもなくジメジメとした梅雨が始まることでしょう。体や着る物を清潔にすることを心がけましょう。また、あせをかいたらすぐにふくことができるように、ハンカチやタオルを持ってくるようにしてください。清潔を心がけて、梅雨をさわやかに乗り切りましょう。



６月の保健目標：歯を大切にしよう。

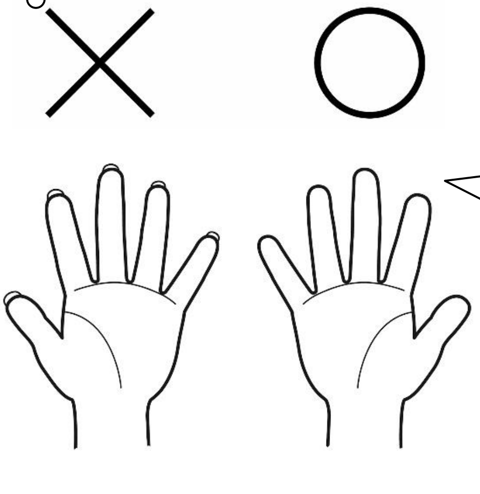
毎日、たくさんはたらいてくれている私たちの歯。ありがとうの気持ちをこめて、ていねいに歯みがきをしましょう♪
むし歯が見つかった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。

６月の保健行事予定

日	曜	行　　事	学　　年	予定時間	気を付けてほしいこと
１～７	日～土	歯みがきカレンダー	全学年	―	配付日は３０日（金）です。９日（月）に学校へ提出してください。
２	月	尿検査２次	該当者	～9:00	該当者には個別にお知らせしています。
４	水	歯科検診	全学年	8:35～	検診の日の朝は、特にていねいに歯みがきをしてください。
５	木	耳鼻科検診	２・４・６	9:00～	耳が出る髪型にしてきましょう。
１７	火	移動教室前健診	６	13:10～	検温の記録を持ってきましょう。

毎週土曜（または日曜）は、つめの長さをチェックしよう！

足のつめも
わすれずに！

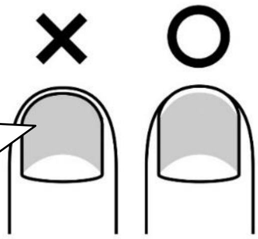


▶つめの長さと切るタイミング

手のつめの長さは、手のひら側から見て、指の先からつめが見えるか見えないかくらいがちょうどよいといわれています。
これよりも長くなってきたら、切りましょう。
（足のつめは、のび方が手のつめよりおそいです。）

▶深づめに注意！

白い部分を切りすぎて深づめにならないように気をつけましょう。

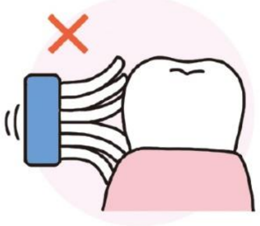


チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

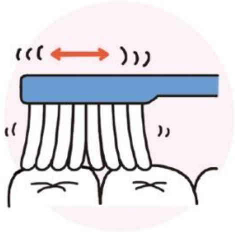
毛先を歯にきちんとあてよう

力を入れすぎないようにしよう



みがく力の目安は 150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうらなどは

「かかと」で

奥歯などは

「つま先」で

歯と歯の間などは

「わき」で

しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。

どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ～く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。