



令和7年6月4日
豊島区立池袋本町小学校

おうちの人と読みましょう。



こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

今年度の歯科検診では、591人（受診者全体の約91.6%）が「むし歯なし」で、昨年と同じ割合でした。かかりつけの歯医者さんで定期的にチェックしてもらっている人が多いからだと思います。あと少し、みがき方を工夫して、歯だけでなく歯肉の健康を意識するともっとよいでしょう。「みがいている」と、「みがけている」のは違います。6月4日から歯と口の健康週間ですので、ポイントをおさらいしてみましょう。

は
～歯みがきの3ポイント～

- ① 歯ブラシは軽い力で
も
持つ
- ② 鏡を見ながらみがく
- ③ 歯をコチョコチョコと
くすぐるようにみがく

だから重要！
寝る前の
歯みがき

睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし歯になりやすい環境です。



おぼえよう！

は 歯の みがき残しやすいところ

奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



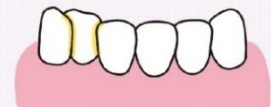
歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残ります。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



『よい歯バッジ』を配ります



歯科検診でむし歯のなかったお子さんと、受診してむし歯を治した（受診済みのピンクのお知らせが保健室に届いた）お子さんには、豊島区から「よい歯バッジ」を6月上旬に渡します。乳歯のむし歯であっても放置せず、早めに治療を済ませましょう。

◆水泳指導が始まります(6月23日～)

水泳指導日は、お子さまの健康状態を確認し、プールカードへの記入をお願いします。朝体調がよくない場合は、無理をせず見学してください。健康診断後に受診が済んでいないお子さんは、安全のために入水を控えていただく場合があります。

水泳指導前にチェック！！



受診は済んでいますか？



睡眠はとれましたか？



つめは切りましたか？



耳そうじをしましたか？

※アタマジラミにご注意ください。

お子さまの髪を洗う時や結ぶ時に、後頭部の髪をかき上げて卵がないか見てください。アタマジラミがいると頭をかゆがることがあります。なかなか自分では気づきにくいです。

もし卵があったら、家庭内で広がっていないかすぐ確認しましょう。皮膚科に相談する、または専用シャンプーで成虫を駆除し、クシで卵を取り除きます。寝具の消毒をし、タオルの共用はやめましょう。

薄茶色、乳白色
涙型

爪でしごかないと取れない
(すぐ取れるのはフケ)

◆健康診断関係

健康診断の実施にご理解・ご協力いただきありがとうございます。治療や再検査の必要があるお子さまには、お知らせを渡しています。受診後に、医療機関からの報告を学校へご提出ください。なお、お知らせが届いた時点で受診済みの場合は、その内容を保護者の方がご記入ください。

【今後の保健行事日程】

月	日	曜	検査内容	持ち物・支度
6	12	木	眼科検診 4年(色覚検査含)	色覚検査は希望者のみです
7	1	火	骨密度測定 6年	特になし
7	17	木	学校保健委員会 	学校医の先生方のお話を伺い、直接相談もできます。(内科、眼科、耳鼻科、歯科)参加ご希望の方や質問がある方は、QRコードからご入力ください。