



府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保健室
令和7年6月2日

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

きちんと歯をみがいていますか。歯をみがかないでいると、歯こう（プラーク）という細きんのかたまりができます。歯こうの中には、むし歯や歯周病（歯ぐきや歯を支える骨の病気）の原因になる細きんがたくさんいます。そのため、歯こうをそのままにしていると、むし歯や歯周病になってしまいます。正しい歯のみがき方で、歯を健康に保ちましょう。

歯はどんな役割をしているの？



食べ物をかみくだく



発音を助ける



表情をつくる

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ると口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯 ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しをチェックする

ねっちゅう よぼう
熱中しょうを予防しましょう！

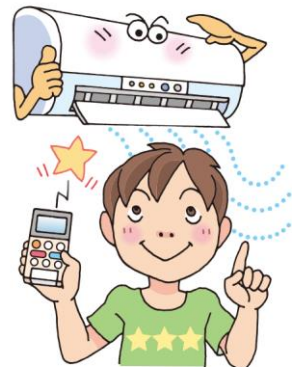
ひるま あつ ひ ぶん
昼間は暑い日が増えてきました。これから、さらに暑くなってきます。
ねっちゅう し き よぼう じぶん
熱中しょうになりやすい時季になるので、予防のために自分でできるこ
とを心がけましょう。



かる うんどう
軽い運動をする



ゆばね
湯船につかる



れい おんど さ
冷ぼうの温度を下げすぎない



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をする



ふく き
すずしい服を着る

おぼ
覚えておこう！
プールの約束

たの じ かん
楽しいプールの時間でも、
やくそく まも
約束を守れないと
けがや病気の危険もあります。
まも あんぜん 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。

じゅんび うんどう
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

～6月の保健行事～

6月12日（木）歯科健診（4・5・6年生）

16日（月）わくわく自然教室事前健康診断（5年生）

4・5・6年生は12日の朝、
歯みがきをしてきましょう！

