

# ほけんだより

令和5年6月2日  
第3号  
高岡市立太田小学校

6月4日～10日  
歯と口の健康週間

4月の歯科検診の結果

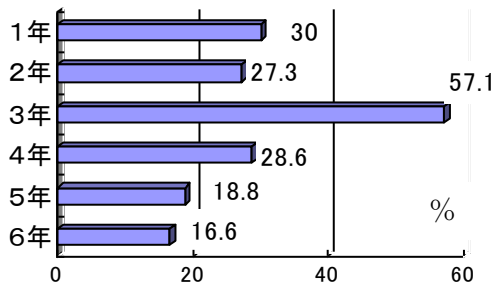
- ・むし歯（未処置歯）がある人…70.3%（45人）
- ・むし歯0の人…40.6%（26人）

太田小のむし歯のある児童は、多いです。

むし歯は自然には治りません。

治療カードを渡した人は、早めに治療に行きましょう。  
一生使う歯を大切にするためにも、食べたら歯をみがく習慣をつけましょう。

むし歯のある人



## 歯と口の健康について 学習します！

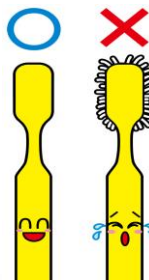
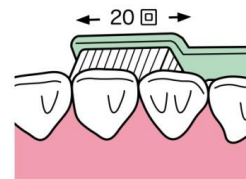
- 1年…はを上手にみがこう
- 2年…はの王様を大切にしよう
- 3年…よくかむといいこといっぱい
- 4年…おやつのととり方
- 5年…自分の歯に合ったみがき方
- 6年…病気の予防（むし歯）

歯の成長に合わせて、  
学年ごとに歯の学習をします。  
家庭で「**歯を大切にする姿**」が  
見られたら、継続できるよう  
励ましをお願いします。

できているかな？

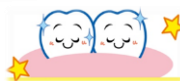
歯みがきの達人チェック

- えんぴつ**と**おなじもち**方をしている。
- 毛先を**まっすぐ**に歯に当ててみかいている。
- 軽い力**（毛先が**広がらない**くらい）でみかいている。
- 小刻みに**動かしている。（1～2本ずつみがく）
- みがく**順番**を決めてみがく。
- 正しい歯ブラシ**を選ぶ。  
 大きさ…よい 大きい  
 毛…まっすぐ 広がっている



背から毛が見えたら  
交換だよ。

前歯2本分より、  
小さいものをつかってね。



6月28日はプール開きです。水泳学習は全身の体力を使います。プール学習の前日は、早く寝て疲れを取り、当日の**朝食をしっかりと食べて**登校してください。また、家を出る前には保護者の方がお子さんの健康観察をお願いします。体調に不安があるときは、連絡帳などでお知らせください。

**まえの日は…**

- ・<sup>はや</sup>早め<sup>て</sup>に<sup>あし</sup>ねる
- ・<sup>き</sup>手足<sup>の</sup>つめ<sup>を</sup>切る。



**たのしく安全に水泳をするために**



**はい 入る前には**

- ・<sup>あさ</sup>朝<sup>ご</sup>はん<sup>を</sup>しっかりと<sup>た</sup>食べる。
- ・<sup>と</sup>ばん<sup>そう</sup>こう<sup>な</sup>ど<sup>を</sup>取る。  
(じくじくしたケガがある人は入れません)
- ・<sup>く</sup>具合<sup>の</sup>悪い<sup>ひ</sup>人は、無理<sup>に</sup>入<sup>ら</sup>ない。

**すいえいがくしゅうちゅう  
水泳学習中は…**

ぼうしを取ってシャワーをする。



はい 入る前、入った後はシャワーをする。



と飛び込まない。



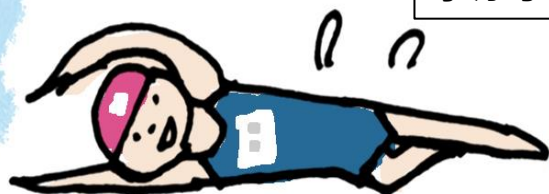
く 具合が悪くなったら、プールから出る。



タオルの貸し借りはしない。

**すいえいがくしゅうご  
水泳学習後は…**

疲れているので早く寝ましょう。



**増える時期です  
食中毒が**



- ・水筒は、毎日洗って、乾燥させましょう。
- ・ステンレス製の水筒にスポーツドリンク等を入れてくると、腐食しやすくなるため、入れないようにご注意ください。
- ・ペットボトルに口をつけた場合は、2～3時間以内に飲み切るようにしましょう。