



令和7年6月12日  
播磨高原東小学校 保健室

## 6月4日に歯科健診がありました

むし歯は自然に治ることはありません。

受診のお知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。むし歯がなかった人は、これからもていねいに歯みがきをして、きれいな歯を大切にしていきましょう。

歯科健診のとき、学校歯科医の先生に、6年生の中からよい歯の児童を2名選んでいただきました。



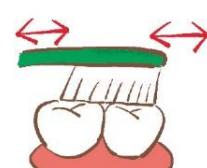
よい歯とは、むし歯がない、はみがきがきちんとできていて歯垢(歯の汚れ)が少ないなどです。ふだんから歯と口の健康に気をつけているということですね。



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。



かるちからで軽い力でえんぴつ持ち

こきざみに動かす

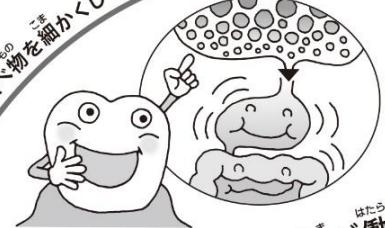
歯ブラシの毛先を歯の面にあてる

鏡を見ながらみがいて、みがき残しきチェックする

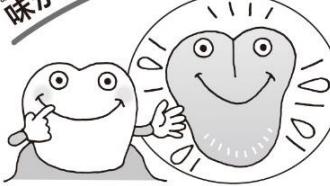
## 「クイズ」歯の役割はどれ?

は  
歯

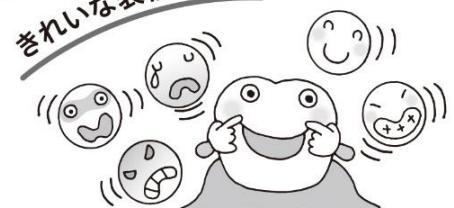
いようか  
食<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>を細かくして消化しやすくする



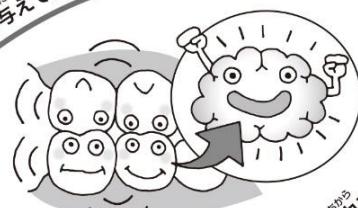
味がよくわかるようにする



きれいな表情をつくる



脳に刺激を与えて頭が動くようにする



顎<sup>あご</sup>の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



全部!

## 覚えておこう! プールの約束

たの  
楽しいプールの時間でも、  
じかん  
約束を守れないと  
ひょうき  
ケガや病気の危険もあります。  
まも  
ルールを守って安全に過ごせる  
まんざん  
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  
はし  
走らない

タオルの  
か  
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

むり無理をしない



すいえいがくしゅう はじ  
いよいよ水泳学習が始まりますね。水泳は全身を使うよい運動ですが、とても体力を使  
います。必ず朝ごはんを食べてきましょう。また、夜は早めにねて疲れをとりましょう。  
たいちょう わるい むり たい  
体調が悪いときは無理をせず、近くにいる先生に伝えましょう。