



歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

みなさんは、1日に歯みがきを何回していますか？ 広川台小学校は給食後の歯みがきがありません。平日は、おうちで1日2回以上の歯みがきができていますか？

今年の「**歯と口の健康週間**」は、**6月4日(水)～6月10日(火)**です。廊下に歯についての掲示をします。ので、ぜひ見て、触って、歯と口の健康について詳しくなってください。

学校での歯科検診は5月に終了しました。歯科検診の後、「**病院で検査をしてもらった方がいいよ**」というお手紙を渡した子たちは、おうちの人とかかりつけの歯医者さんへ行ってくださいね。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せつ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って口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

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、
みがき残しをチェックする

よくみがいてほしい場所



歯並びがでこぼこ
しているところ



フッ化物洗口が始まります

持ち物は、プラスチックのコップです。 金属製のものは、フッ化物と化学反応を起こしてしまうため、**禁止**とします。コップの保管方法は、2つあります。お子さまと相談して決めてください。

①はしセットの中に入れて、
毎日持ち歩く



②巾着袋の中に入れて、水曜日に持ってくる。
使ったら持ち帰る。



クイズ むし歯になる動物は？

① 人間

② ゾウ

③ ライオン

…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い(糖分が含まれる)食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。一方、野生のゾウやライオンが食べる物は、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。

だから、むし歯になるのは人間だけなのです。

食べた後は歯みがきをして、糖分(食べカス)をしっかりと取り除きましょう。



6月3日～9日は「世界夜尿症ウィーク」

夜尿症ってなに？

おねしょとは違います。5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続く場合は、夜尿症と診断されます。日本では、7歳で10%、15歳以上でも1～2%の子どもが夜尿症だと言われています。小学校1年生だとクラスに3、5人いる計算になります。

夜尿症は自然に治るの？

一般的に、成長とともに自然に治ります。しかし、夜尿症が子ども自身に与える影響は大きいといわれています。年齢・程度にかかわらず、悩んでいるときは医師に相談してみましょう。病院で検査をし、生活習慣の改善、薬での治療、アラーム療法などの方法があります。



はやくちようなおかくりつ
早めの治療だと、治る確率が
たかほうこく
高いという報告もあります！

【参考文献】フェリング・ファーマ株式会社，“おねしょの悩み、いつまでないしょ？”，2025.4

健康診断は体の状態を知るチャンス

児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。毎年、健康診断を受けると「めんどくさいな～」と思う人がいるかもしれません。しかし、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



内科検診・歯科検診・眼科検診・心電図検査をまだ受けていない子は、おうちのひとと受診してください。案内を個別に配布していますので、詳細はそちらをご覧ください。