



# 6月 ほけんだより

家庭数

令和6年 6月  
谷端小学校保健室

校長 清水智子  
養護教諭 田中由香

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

今年も梅雨の季節がやってきました。暑い日が少しずつ増えてきました。  
今月は待ちに待った水泳の学習が始まります。夏本番にむけて体調を整え、  
熱中症や夏バテにならない丈夫な体をつくりましょう。  
また感染症予防として、手洗いの励行はもちろん、室内の換気、こまめな  
水分補給を心がけましょう。

### 水泳指導が始まりました

3点の注意点を守りましょう。

つめを切り、  
耳そうじを  
しておく

体調が悪くな  
ったら、すぐに  
先生に言う。

しっかり準備  
運動をする。

保護者の皆様へ  
・各検診の受診報告書を多くの方からいただいています。ご理解、ご協力ありがとうございます。耳鼻科・眼科・内科の受診もしくは提出がまだお済みでない方は、**早めにお願**  
**いします。**

むし歯に  
なりにくい人は？

★ しっかり  
歯みがきをする人

★ よく噛んで食べる人

★ お菓子を  
あまり食べない人

歯ブラシだけでおとせる歯垢は、**6**割？？

むし歯や歯周病の原因は、歯についたネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。予防の基本は毎日の歯みがきですね。でも実は、歯ブラシだけでは歯垢を約6割しかとれません。理由は、歯垢がたまりやすい歯と歯のすき間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯のすき間には、デンタルフロスが活躍します。細かい糸なのですき間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。デンタルフロスも使うことで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきに  
デンタルフロス  
をプラスしてみ  
ましょう