

保健だより



令和8年5月29日
白銀小学校 保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。むし歯や歯ぐきの病気を防ぎ、正しい歯みがき習慣を身につけることを目的としています。

白銀小では、健康委員会を中心に、6月4日からの1週間を「歯みがき強化週間」とし、給食後の歯みがきに全校で取り組みます。毎日の歯みがきを見直し、健康な歯と口について考えるきっかけにしたいと思っております。



歯みがき強化大作戦



【期間】 令和8年6月4日(木)～10日(水)

【持ち物】 ① 歯ブラシ ② コップ(われにくいもの)
※ 巾着袋等に入れて、毎日持ち帰る。

【実施方法】

- 給食後、食べ終わった人から自分の席で歯をみがき、その後、手洗い場で口をすすぎます。
- 歯ブラシ、コップをすすぎ、巾着袋に入れて、毎日持ち帰ります。
- 歯みがきができたなら、歯みがきカードにチェックをします。
- 歯ブラシをくわえたまま歩いたり、歯みがきしながらおしゃべりしたりしません。

きめいねが 記名をお願いします。



むし歯や歯肉炎 原因は歯のよごれ「歯垢」



歯垢 (プラーク) って何?

「歯」をつまようじなどでこすると、白いものが出てくることがあります。それが「歯垢」です。歯垢は歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢の中には色々な細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ねばねばして、うがいでだけでは取れないので、歯ブラシでていねいにみがくことが大切です。

たった0.001gの歯垢の中に、1億個以上の細菌が住んでいるんだよ



歯みがき 3つのキホン

歯と歯ぐきのさかいめにあてる

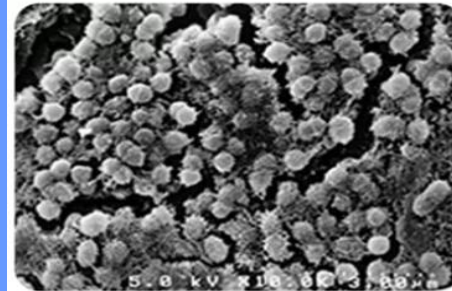
歯ブラシの毛先を歯にまっすぐあてる

やさしい力でみがく

1～2本の歯を20回以上

小さくうごかす

歯垢の拡大写真



電子顕微鏡 倍率10000倍

水泳学習

ルールを守って 事故をゼロに!!

準備体操をする



急に冷たい水に入ると体がびっくりして、動かしにくくなる場合があります。

プールサイドを走らない



ぬれていて、とても滑りやすいです。けがをしたり、頭を打つ危険があります。

飛びこまない



プールの底や側面、友だちに衝突すると、命に関わるけがにつながることもあります。

無理をしない



水の中は普段より体力を使います。体調が悪い時は、無理をせず、休養します。

危険はほかにも...

水の中には、思わぬ危険があります。「あぶないかも?」と考えることが、自分を守る第一歩。みんなでルールを守って、楽しい水泳学習にしましょう。



【保護者の方へ】

*安全な水泳学習のために、お子様の体調管理にご協力をお願いいたします。

特に、水泳学習の日の朝は、いつもより念入りに健康観察をお願いします。

*水泳学習前日は、お子様の爪が伸びていないか、耳垢が溜まっていないかをご家庭で確認していただけるよう、お願いいたします。

