

# ほけんだより 6

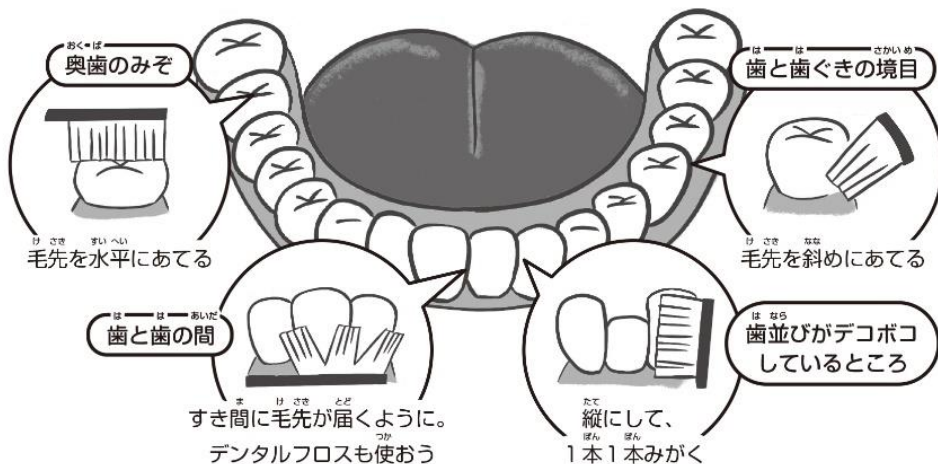
令和6年6月8日  
四万十町立七里小学校

6月に入り、梅雨の季節がやってきますね。雨も多く湿度が高くなるとじめっとした日が続き気分も下がりがちになってしまいます。さてそんな梅雨時の「じめっと」を吹き飛ばす花言葉をもつのが「カラジウム」です。カラジウムの花言葉の1つには「さわやかさ」があります。いつものみなさんのステキで、さわやかな笑顔で6月も元気にすごしていきましょう！



## 【6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です】

### ！みがき残しやすい場所 とみがき方



みがき方に気をつけて歯みがきができていますか？  
奥歯や歯と歯の間などは歯ブラシが当たりにくい場所になっています。鏡を見ながら、どこをみがいているか、歯ブラシがしっかり当たっているかを確かめながら歯みがきをしましょう。

歯みがきでむし歯



予防

自分でしっかり歯みがきをした後は、「仕上げみがき」をお願いしよう！

歯が生え替わる時期に毎日の歯みがきを丁寧に行い、むし歯を予防したり、口のトラブルを防ぐことはとても重要です。みがき残しが多い部分は重点的に仕上げみがきをお願いします。

仕上げみがきを  
お願いします

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら始めましょう。

### 注意してみがいてほしいところ

#### 奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



#### 前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらないように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



## 【6月20日に歯科指導があります】

6月20日に歯科衛生士さんに来ていただき、歯科指導を行います。全学年染め出しを行う予定ですので、染め出しの希望調査をご記入の上、6月14日(金)までに学校に返信をお願いします。



# 怪盗ハニガキからの予告状

怪盗ハニガキ  
歯みがきして  
いない子の  
歯を盗む

ハニガキ警部  
子どもたちの  
歯の健康を  
守っている

歯垢  
細菌のかたまり。  
歯にくっついて、  
むし歯や歯肉炎を  
起こす



ハニガキ警部！  
怪盗ハニガキから  
暗号の予告状です！



予告状  
ガクんのC1・GOの  
をいただきます。  
怪盗ハニガキ



「ぬぬへい」  
いったい何を盗むつもりだ？  
ハニガキめ！



『ハ』スケ…か！  
ガクんのC1・GOの  
をいただきます。  
よし！  
ハガくんのもとへ急ごう！



ハガくんの  
いえ

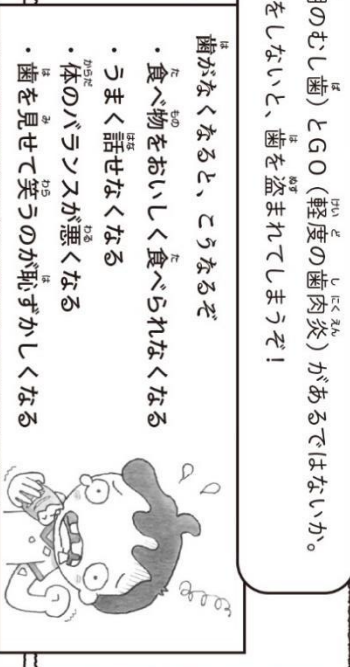
歯みがき、  
面倒くさいから  
最近してないな～



!!?  
歯みがきを  
してないだと  
わっ！  
びっくりした



怪盗ハニガキから  
予告状が届いたぞ



C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。  
歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ！

- ・歯がなくなると、こうなるぞ
- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる



おいしいもの食べたいし、  
友だちともいっぱい  
話したいよ！  
ザーン

★  
歯みがきする！  
★



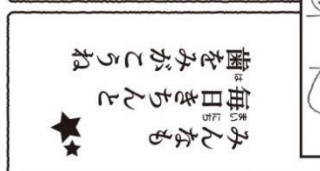
ヒヒヒ  
ハガくんの歯を  
いただく計画を  
進めるか  
Pipipi…  
ん？…歯垢と連絡がつかないぞ！  
まさか！



歯みがきしたのか？  
!?  
くそー！  
おぼえてるよ！



歯をずつと大切に  
するんだぞ



みんなも  
毎日きちんと  
歯をみがこうね  
★