



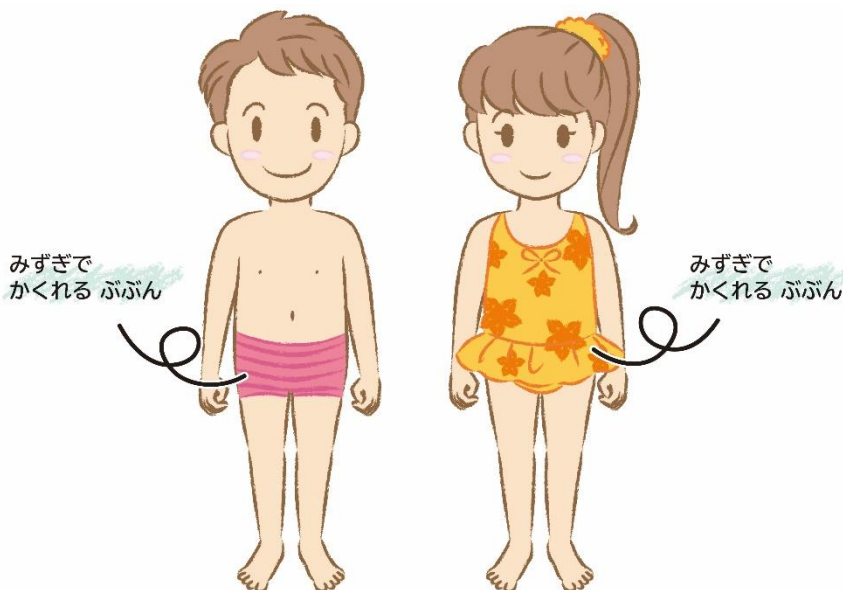
前期課程  
武蔵台小中学校  
保健室  
令和8年6月9日

※おうちのかたといっしょによみましょう

梅雨の時期になり、なんだか気分が晴れない人もいるのではないのでしょうか。雨が長く続いて、じめじめと暑い日が増えるでしょう。本を読んだり、晴れた日には外で体を動かしたり、好きなことをして、気分転換する時間を大切にしてほしいと思います。

## プライベートゾーンって何？

みなさん、プライベートゾーンを知っていますか。プライベートゾーンとは、水着を着るとかかれる部分のことです。自分だけの大切な場所。かんたんに、人に見せたり、触らせたりしてはいけません。見せてと言ったり、無理やり触ったりすることも絶対にしてはいけません。もし、自分のプライベートゾーンを触られそうになったら、**いや！**と大きな声で言いましょう。大人の人にも相談してね。



プールが始まりました。プールがある日はいつも以上に自分の健康状態を確認しましょう。寝不足だったり、朝ご飯を食べてこなくて、元気がなかったりすると、事故につながります。そうならないためにも、規則正しい生活習慣を意識しましょう。

また、プールの授業を欠席する場合は、朝の8時までにリーバーにて、連絡をしてください。連絡がない場合は、参加となります。よろしくお願いいたします。



# 歯と口の健康に気をつけよう

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

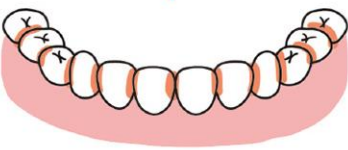
物を食べたり、飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。そのため、食べたらずくに歯みがきをすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤く腫れたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

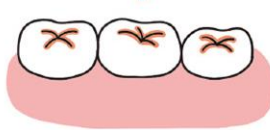
歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきをすることが大切です。

## みがきのこしが 起きやすい場所

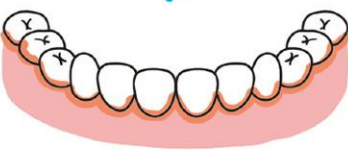
歯と歯の間



奥歯のみぞ



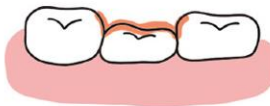
歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



歯の高さが違うところ



6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



## 1か月に1回は！

同じ歯ブラシを何か月も使いつづけている人はいませんか？ 歯ブラシは毛先が広がると歯にあたりにくくなり、食べかすや歯垢（プラーク）をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった場合は新しいものにかえましょう。また、もしも毛先が広がっていても、1か月に1回はかえてください。

## 歯医者に行きましょう

治療のお知らせをもらったお子さんは、早めに歯医者を受診してください。すでに、治療を済ませたお子さんからは、報告も受け取っています。早い受診ありがとうございました。

お子さんのためにも、痛い思いをする前に、治療を進めましょう。



目指せ

むし歯

