

# えがお

上尾市富士見小学校 保健室  
ほけんだより【親子で読みましょう】  
令和7年6月5日 No. 3

6月は、歯と口の健康強化月間です。富士見小では、給食後のよりていねいな歯みがきや学級で歯と口の健康について保健指導を行います。また、家庭では、今年度もふじみっ子歯っぴー標語、歯みがきカレンダーの取り組みを行っていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

一生使う大切な歯は、12歳までに永久歯へと生えそろういます。きれいにみがいたじょうぶな歯を大切にしてほしいと願っています。みがきにくいところもていねいにみがきましょう。**富士見小では、むし歯ゼロ、治療率100パーセントを目指しています。**力いっぱいがんばるためには、じょうぶな歯が必要です。特にむし歯が見つかった人は、そのまま放っておくことのないよう、早めに受診して治療しましょう。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

★令和7年度 歯と口の健康習慣スローガン★  
～ 歯みがきで 丈夫な体の基礎づくり～

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



- ① 1日3回、食後にていねいに歯みがきをしていますか？（歯ブラシの毛先を使って、奥歯や歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかいめ、歯の内側まで、3分間以上の時間をかけていますか）
- ② 食事は、いつもよくかんで食べていますか？（目安は、一口30回かむこと＝カミング30）
- ③ おやつは、時間を決めて食べていますか？（特にあまいものをダラダラ食べたり、ねる前に食べたりしていませんか）

## 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 保護者の皆様へ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

①6月は各クラスで、歯や口の健康についての保健指導を行います。学年毎のテーマは、下の表のとおりです。発達段階に応じた歯みがき指導、おやつや食事のとり方、かむことの大切さなどについて学習します。歯みがきを含めた生活習慣の確立には、児童が自ら進んで行動することが大切です。自律した生活習慣を確立するには、学校での保健指導とともに、ご家庭での取組も重要です。ご家庭でもぜひ実行して続けられるようによろしく願いいたします

1年	「はの王さまをみがこう」
2年	「前歯をきれいにみがこう」
3年	「人はどうして歯をみがくのか」※渡辺歯科の衛生士とのT.Tによる授業
4年	「歯によいおやつのとり方を考えよう」
5年	「健康な歯肉をつくろう」
6年	「歯と自分をみがこう」※全国小学生歯みがき大会に参加（下記参照）



②第82回全国小学生歯みがき大会について（6年生の参加）

◆歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会です。大会の内容は、下記日程にて配信 HP「第82回全国小学生歯みがき大会サイト内」をご覧ください。

(1) 保護者向け解説映像

歯みがき大会の監修者 明海大学名誉教授 安井利一先生が、大会に参加するにあたり、ご家庭でどのような声かけを行っていただきたいか、また、大会後のご家庭での取り組みについての解説映像をお届けします。

◆公開期間：2025年5月7日（水）～6月30日（月）

(2) 大会配信映像（児童が学んだ内容をインターネットにてご家庭でもご覧いただけます）

◆公開期間：2025年6月1日（日）～6月30日（月）

③6月9日からプールが始まります。例年、エネルギー切れから具合が悪くなってしまう子もいます。睡眠を十分にとり、朝食はパンと飲み物だけでなく、しっかりと（主食+おかず、果物等）とるようにしてください。なお、眼科や耳鼻科、内科の治療勧告書を渡された方は、必ず受診して、入水許可を学校へ提出するようお願いいたします。

④定期健康診断が終了しました。なお、健康診断で「お知らせ」がなかった場合は、「異常なし」ということになります。ご了承ください。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が

高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

