



ひだまり

木田小学校保健室
令和8年7月16日
No.5

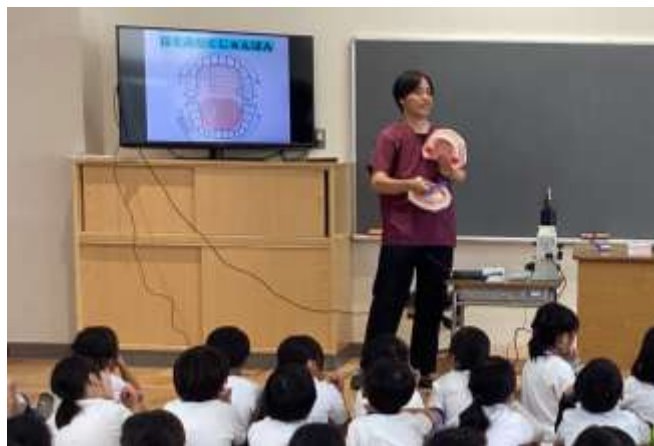
いよいよ夏本番ですね。そして、暑さが本格化し、熱中症になりやすい時期です。水分や塩分が足りない時や、体調がよくない時、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整えて、水分等の補給も忘れずに過ごしましょう。

キッズブラッシング教室がありました（2年生）

6月24日に2年生を対象に歯みがき教室を行いました。学校歯科医の竹下先生にお話を聞きました。



先生たちの歯垢（歯の汚れ）をとり、顕微鏡で歯垢の中にある菌を見せていただきました。
菌の中には悪い菌だけでなく、良い菌もいることがわかりました。



正しい歯みがきの順番とみがき方を教えていただき、みんなでいっしょに歯をみがきました。



キャラメルやあめなど、さとうがたくさん入っていて、口の中にのこりやすいおやつはむし歯になりやすいです。また、ジュースにはさとうがたくさん入っているので、歯のためにもお茶や水で水分ほきゅうしてくださいね。

むしば になりやすいおやつ

・さとうがたくさん入っている

さとう

・口の中にのこりやすい



スポーツドリンクでもむし歯!?



こんなにも
さとうがはいっ
ているので、
むし歯ができ
やすい!



キッズブラッシング教室の後、2年生の親子にカラーテスト（歯垢染め出し）に挑戦していただきました。色がつくことで、みがき残しやすい場所を確認することができました。おうちの方も、お忙しい中ご協力ありがとうございました。感想を紹介します。

やってみたら、みがけていなかったの、これからは、もっとはみがきをがんばってていねいにみがきたいです。

【おうちの人より】

思っていた以上に色がついてびっくりしました。仕上げみがきでていねいにしたいと思います。

6さいきゅうしをみがくのはすこしむずかしかったです。

【おうちの人より】

上手にみがけてえらかったです。これからも、毎日きれいに歯をみがこうね。

はのうらやはのきわがすこしみがけていなかったの、これからは、みがけていなかったところをきちんとみがきたいと思いました。

【おうちの人より】

仕上げみがきでは、できなかった部分を意識してみがこうと思います。

とくに6さいきゅうしが赤かったです。6さいきゅうしはみがきづらかったです。前歯はみがけていました。

【おうちの人より】

左側にみがきのこしがあることに気づけたので、これから注意して歯みがきしてってほしいです。

【 保護者の皆様へ 】

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、「精密検査のお知らせ」をお渡ししています。視力やむし歯など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりします。

何かとお忙しいこととは存じますが、夏休み中に受診していただければ幸いです。なお、受診されましたら、病院で結果を記入していただき、用紙を学校へご提出ください。また、すでに受診・治療済みの場合には、その旨を保護者の方が精密検査の用紙か別紙に記入し、学校へご提出くださいますようお願いいたします。

保健室のひとりごと



最近、先生が読んでためになった絵本をしようかします。

『ムカムカ！いかりはあばれんぼう』

心の中のムカムカする気持ちの「いかり」は、だれにでもある感情です。それがときどき大あばれします。この絵本では、じょうずに「いかり」とつきあうにはどうすればよいか、教えてください。

ところ図鑑 No.1

