

# ほけんだより 6月



令和8年6月3日  
嘉手納町立屋良小学校  
今月の保健目標  
歯を大切にしよう

6月4日  
は、

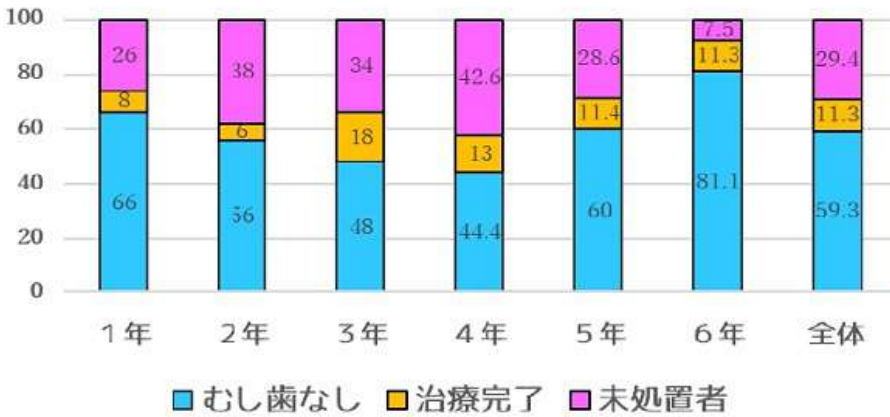
## ☆むし歯予防デー☆ 歯みがきは 体を守る 最前線

歯みがき名人になれるかな?



5月の歯科検診の結果、96人(29.4%)のお友だちに「むし歯がある」ことが分かりました。むし歯は病気です。早目に歯科医院へ行き、治療しましょう。治療が終わったら治療報告書を学校へ提出して下さいね。また、食後・ねむる前にはつるつるになるまで歯をみがき、おやつや食事の取り方など、ご家庭でも今一度歯や口の健康について考えてみましょう。

R8 歯科検診結果 (学年別)



歯に歯こうがついていた人...146人  
歯肉炎になりかけの人...105人  
むし歯になりかけの歯がある人...58人

歯に歯垢がついていた人は、なんと146人！歯肉炎になりかけの人が105人でした。小学生期は自分の力だけで歯垢を落とす事は難しいようです。ぜひ1日1回は仕上げみがきをお願いします。むし歯がなくても歯医者で細かい汚れを取ってもらうことも大事ですよ！

### デンタルフェアのご案内



むし歯の治療は  
お早めに！



保健室前掲示板で歯の図画・ポスター学校代表作品を展示しています。どの作品も素晴らしいです。ぜひご覧になってください！また、代表作品は6月6日(土)に開催されるデンタルフェア(北谷コライセンター)でも展示されます。よい歯の表彰や矯正相談などもありますのでぜひ足を運んでみてください。

#### デンタルフェアよい歯の表彰

3年 新垣 那琉さん  
6年 古謝 琉美さん

とてもきれいな歯の  
持ち主です♪



#### 歯の図画・ポスター学校代表

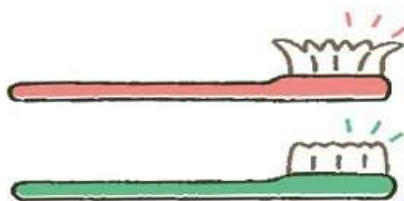
4年 後藤 優花さん、大城 結愛さん  
5年 當山 心春さん、本田嘉音アレシオさん  
6年 金城 青さん

# じょうずな歯みがき、できている？



## みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



## 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



## じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



ホルダー付きのものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

ねむる前の歯みがきは時間をかけてていねいに!



そろそろ暑さが心配です。朝ご飯で塩分補給！水とうとぼうしも忘れずに持って来て下さいね。

# 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給