



令和8年6月1日  
品川区立台場小学校  
校長 滝淵 正史

暑くなってきました。暑くても元気いっぱい校庭で遊んでいる人が多く、休み時間の後は汗で服や体がびしょぬれです。そのまま教室へ入ると校内はエアコンで寒く感じる人もいるでしょう。汗拭きタオルや水筒はこれからの季節の必需品です。忘れずに持ってきてきましょう。服装で調節できるよう、薄手の上着も必要かもしれません。プールも始まります。自分で工夫して、暑い夏に備えましょう。

6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう



# えき ちから だ液(つば)のすごい力

歯と口の健康は、歯みがきだけでは守ることができません。定期的に歯医者さんに行くことや正しい

生活習慣で免疫力を高めることも必要です。そして、だ液(つば)も歯と口の健康を守ってくれます。

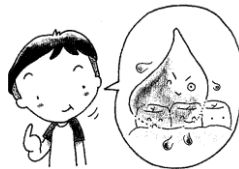
## しょうか たす 消化を助ける

だ液(つば)が食べ物を消化しやすい状態にします。



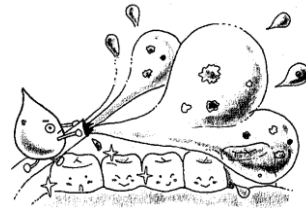
## ば よぼう むし歯予防

食後、むし歯になりやすい酸性の状態にならないよう元に戻します。



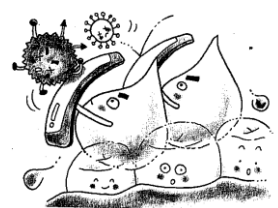
## せいけつ 清潔にする

食べかすや汚れを洗い流します。



## さいきん まも 細菌から守る

口に入った細菌が増えるのを防ぎます。



だ液(つば)を出すトレーニングをしよう

## かみかみ 30回

1口30回かむことを目指そう。まずはいつもより10回多くかんでみよう。



## うるおいチャージ

こまめに水分補給。や海時間のたびに一口水を飲もう。



## 鼻すいすい

呼吸は鼻呼吸で。口を閉じて鼻から息を吸おう。



※本日、「けんこうカード」を渡しました。左ページに押印のうえ、学校に提出してください。

体力調査のアンケートには、こちらの身長、体重、視力の結果をご使用ください。裏面あり



じょうず は  
上手な歯みがきできている？

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



<みがくタイミング>

食後と寝る前は必ず歯をみがこう。  
特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切です。



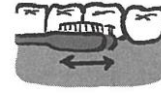
<自分に合った歯ブラシ>

清潔な歯ブラシを使おう。毛先が広がったら交換します。(1カ月が目安)  
口のサイズに合ったサイズ(指2本分の幅くらい)と硬さを選ぼう。



<軽い力でいねいに>

1本ずつ小刻みにみがこう。力強すぎ、大きく動かしすぎはNG。  
歯と歯肉の境目、歯と歯の間、歯の裏側などを意識してみがこう。



はい  
プールに入るためのチェックリスト！



安全で楽しいプールの授業にするために、体の調子を確認しましょう。

朝ごはんはしっかり食べてきたかな？



夜は早く寝てゆっくり眠れたかな？

お腹の調子(下痢や腹痛)は大丈夫かな？



とびひ、水いぼ、目が赤くなっていたりしないかな？

爪は切っているかな？



耳そうじはしてあるかな？



<注意> 眼科健診と耳鼻科健診が未受診の人と結果の紙を

提出していない人はプールに入ることができません。



※提出はお早めに。分からないことがあれば保健室までご連絡ください。