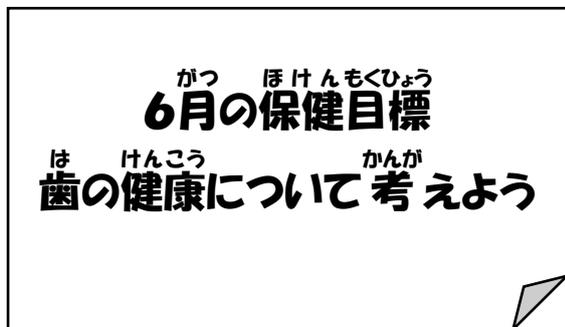


ほけんだよい

令和7年 6月 2日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭

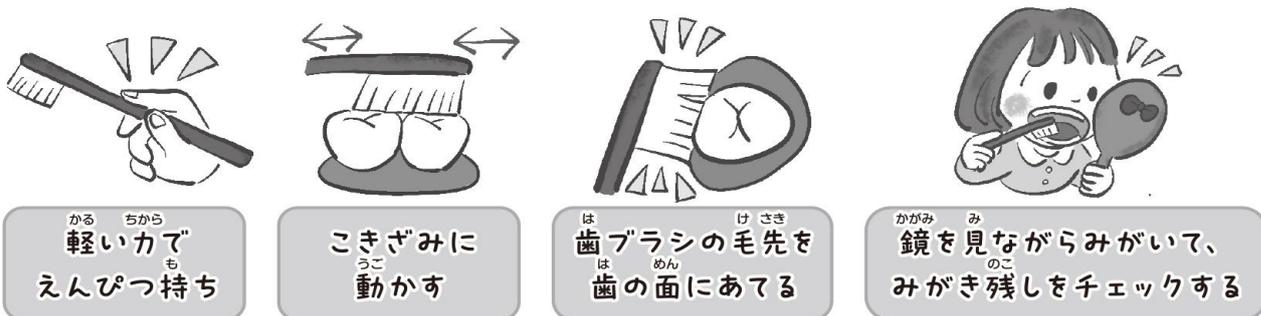
は くち けんこうしゅうかん とくべつごう 歯と口の健康習慣 ～特別号～

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。七小では、6月から7月にかけて歯のブラッシングの学習や、歯周病について学ぶ機会があります。大切なのは、学習したことを普段の歯みがきや歯の健康づくりに生かせるかどうかです。学習したことをよく覚えておいてくださいね。



できているかな? **正しい歯のみがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

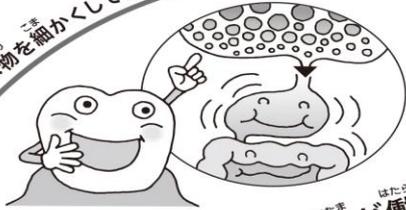


上の4つのやり方で1本1本ていねいにみがいていくと、2～3分は時間がかかります。

七小では、給食後に『はみがきの歌』を2分間かけていますので、歌が流れている間はていねいにみがけると良いですね。

クイズ 歯の役割はどれ?

食べ物を細かくして消化しやすくする



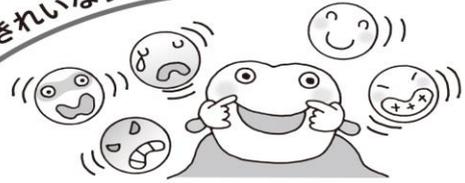
味がよくわかるようにする



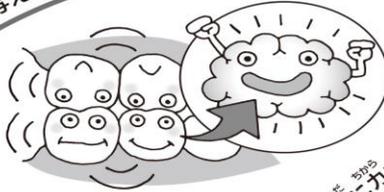
きれいに発音できるように助ける



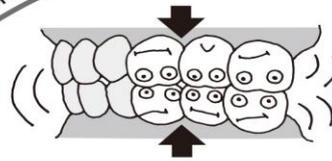
きれいな表情をつくる



脳に刺激を与えて頭が働くようにする



姿勢やバランスを保つ



顔の形を整える



こたえ なんと……全部!

歯や口は、物を食べるだけではなく、たくさんの役割をしています。心臓や脳と同じで体のとても大切なパーツですね。当たり前のように口の中にあるけれど、なくてはならないものなのです。むし歯や歯周病で歯が抜けてしまうことがないように、今からしっかりみがいて健康な歯を保ちましょう。

歯みがきで気を付けてほしいこと～安全面～

七小では給食後にたくさんの人が歯みがきをします。

歯ブラシを口に入れている時は、ブラシがのどにつまらないように、いつも以上に気を付けなければなりません。給食後に見回っていると、ブラシを口に入れたまま歩いている人、歯みがきをしているすぐ近くでふざけてぶつかりそうになっている人を見かけます。とても危ないので、歯ブラシを口に入れている時は動かない、歯みがいている人の近くにはいかないようにしましょう。



保護者の皆様へ 「災害給付金」振り込み手数料について

学校で起きたけがの治療費はスポーツ振興センターから支給される「災害給付制度」の対象となります。これは、保険診療による医療を受けた上で自己負担分1500円以上を支払った場合です。

スポーツ振興センターから支給された災害給付金は事前にお手続きしてもらった口座に振り込まれますが、その際には振り込み手数料が66円かかりますので、実際には振り込み手数料が引かれた金額が振り込まれることをご承知おきください。振り込まれる時には、個別に書面にてお知らせします。