ほけんだより　No 3

2026年5月29日

五福小学校　保健室

運動会では、みなさんの笑顔やがんばる姿をたくさん見ることができて、とってもうれしかったです。私もみなさんから元気と勇気をもらいました。ありがとうございます。また、運動会で体調をくずす人がいなかったこともみなさんが体に気をつけていたからだと思います。

月	火	水	木	金
1	2	3 歯科検診(あおぞら1･2･3年)	4	5
8	9	10	11 眼科検診(全校児童)	12
15	16	17 耳鼻科検診	18	19
22	23	24 歯科検診(4･5･6年) 6/3に受けられなかった人	25	26

1.2.3年生は全員、
4.5.6年生は保健調査票の
耳鼻科欄に〇がついている人

６月は、歯と口の健康月間です

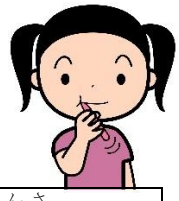
めあて

1　**自分の歯や歯肉がどうなっているのかを知る。**→歯の検査があるので、自分の口の中を観察して結果を予想しよう！次のページを見て、おうちの人と一緒にやってみましょう。

2　**むし歯や歯肉炎を予防するには、どうすればよいかを知る。**

3　**食べた後のはみがきが大切なことがわかり、正しいみがき方ができる。**

4　**むし歯などの治療が必要な時は、早く治療をする。**



6月3日(水)は1.2.3年あおぞら、6月24日(水)は4.5.6年の歯の検査です。

校医の先生は、フラワー歯科こどもクリニックの池松恵実先生です。むし歯や歯肉炎になっていないか、きちんとかめるか、歯はみがけているかをみていただきます。朝ごはんの

後に、歯をみがいて、口の中をきれいにしておきましょう。池松先生には、２時間かけて100人~120人の口の中をみていただきます。感謝の気持ちをこめて、「よろしくお願いします。」みてもらったら「ありがとうございます。」とごあいさつをしましょう。

１　うける順番と時間　(時間は、すこし変わるかもしれません。)

場所は保健室

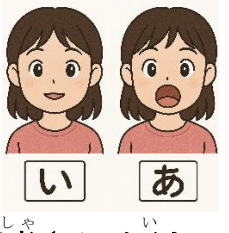
6月３日（水）　＊男女いっしょの名簿順にならんで受けます。

9:00　9:18~　9:39~　9:57~　10:15~　10:33~　10:51 終了予定
あおぞら→　１の１　→２の１　→２の２　→３の１　→３の２

6月２４日（水）　＊男女いっしょの名簿順にならんで受けます。

9:00~　9:21~　9:42~　10:03~　10:23~　10:48~
４の１　→４の２　→５の１　→5の２　→６の１　→６月５日に受けていない人

＊5人ずつ保健室にはいって、すわってまちます。ほかの人はろうかでまちます。



2　歯の検査では、どんなことに気をつければよいでしょう？

① はじめに「い」の口の形をする。→次に「あ」の口の形をする。

② はえている歯の数字(おとなの歯)やアルファベット（子どもの歯）を歯医者さんが言われるのを歯科衛生士さんが記録をされるので、正しく記録ができるように、しずかにお願いします。

3　歯の検査の結果を予想してみましょう。

自分の歯は何本あるでしょうか？かがみをみながら、たしかめてみましょう。（　　）本

つぎのことをみてもらうので、きっとそうだろうと思うものに○をつけましょう。

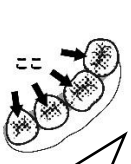
(1)　はならび、かみあわせ、あごのうごきはいいか？

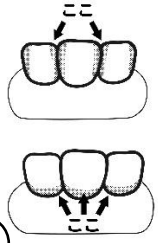
0　だいじょうぶです。
1　ちょっときをつけてようすをみましょう。
2　なるべくはやく、はいしゃさんへいきましょう。
・かたいものをたべると、あごがじょうぶになります。
・よくかんでたべるとあごが大きくなり、はならびもよくなります。

（2） 歯垢（歯のよごれ）は、ついているか？

0　ほとんどついていません。
1　すこしついています。もっと、ていねいにみがきましょう。
2　たくさんついています。たべたら、はみがきをしましょう。

しこうは、しろくて、
ねばねばしているよ！

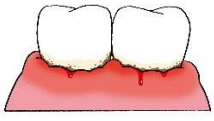




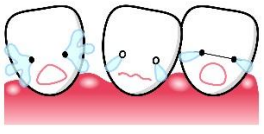
よく、みてごらん！！
しこうは、こんなところに
くっついているよ！

（3） 歯ぐき（歯肉）のびょうきになっていないか？

0　歯ぐきは、けんこうです。



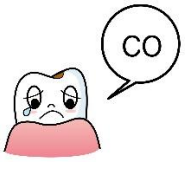
1　歯ぐきが、すこしはれています。はみがきで、歯のよごれをきちんとおとして、ようすをみましょう。



2　歯ぐきのびょうきになっています。ひどくなると、歯がぐらぐらしてぬけてしまいます。なるべくはやく、はいしゃさんへいきましょう。

（4） むし歯はないか？

自分の歯をかがみでよく見て、予想する本数をかきましょう。



ＣＯ　・・・むしばになりそうな歯は、白くなっています。
（　　）本　ていねいにはみがきをして、ようすをみましょう。
ＣＯが４本以上ある人は、はいしゃさんへいきましょう。

Ｃ・・・むしばになっている歯は黒や茶色になったり、あながあいたりしています。
（　　）本　はいしゃさんへはやくいきましょう。

４　歯の検査の結果、治療が必要な人は、できるだけ早く治療をしましょう。

治療が終わったら、歯科検診連絡票を歯医者さんに書いてもらって、学校に出しましょう。

歯医者さんが言われることを聞いておくと、自分の歯のことがわかるよ！！

(1) 子どもの歯は、前歯から奥の方へ ABCDE と名前がついています。

(2) 大人の歯は、前歯から奥の方へ 1.2.3.4.5.6.7.8 と名前がついています。

(3) ○は、むし歯の治療がおわっている歯のことです。

(4) ×は、そのままにしておいてだいじょうぶかどうかを、歯医者さんに診てもらった方がよい、子どもの歯のことです。

(5) CO は、むし歯になりそうな歯のことです。

(6) C は、むし歯になっている歯のことです。