



ほけんだより

令和7年5月28日(水)

加茂市立七谷小学校

保健室

歯と口の健康週間について

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。小学生の時期は、基本的生活習慣を身につける大切な時期です。そこで、七谷小学校では、**6月1日(日)～6月30日(月)**を「歯科衛生月間」とし、「歯のみがき方調べ」と「歯みがきカレンダー」の2つの取組を計画しました。この機会に、丁寧な歯磨きを意識してほしいと思います。声掛け、仕上げみがき等のご協力をお願いします。

●歯みがきカレンダーについて

1 期 日 **6月1日(土)～6月30日(日)**

2 実施方法 ①朝・昼・夜の1日3回、それぞれ3分以上歯みがきをしたら、色を塗る。

※塗る色は自由です。

※歯みがきをしなかった回、3分以下だった回は塗ることができません。

②カレンダーを**7月1日(火)**に学級担任へ提出する。

●歯のみがき方調べについて

1 期 日 **6月2日(月)～6月9日(月)**の中で、ご家庭の都合のよい日

2 使用するもの <学校> 記録用紙「歯のみがき方調べ」カード、カラーテスター1錠
<家庭> 鏡、歯ブラシ、コップ、赤えんぴつ

3 実施方法 ①通常のように歯みがきをする。
②カラーテスターを口に入れ、よくかんでいただく。
③舌で歯の裏側や前歯、奥歯にまんべんなくつける。
④口の中のカラーテスターを吐き出し、かるく1回うがいをする。
⑤鏡を見て、赤く染まった部分を、赤えんぴつで記録用紙にぬる。
⑥歯のみがき方しらべをした感想を書く。
⑦**記録用紙を6月11日(水)までに学級担任へ提出する。**

4 その他 ・カラーテスターの主成分は食用色素で、これらは厚生労働省令により口紅・リップクリーム・歯みがき剤等での使用が認められています。
・カラーテスターは、口に入れたり、飲んだりしても害はありませんが、抵抗のある方は染め出しをせず、歯みがきだけでも結構です。
・かかりつけの歯医者さんから染め出し薬をいただいている方は、そちらをお使いになってもかまいません。その際、不要になったカラーテスター錠は、ご家庭で処分してください。



🦷裏面もご覧ください🦷

ぐっすり3Daysが始まります！

ぐっすり3Daysの日程と内容をお知らせします。この取組は、望ましい睡眠時間の確保のために行うものです。ご家庭でも声掛けなどご協力をお願いいたします。

<日程>

6月3日(火)～6月5日(木)

<方法>

朝、学校で前日の就寝時刻をタブレットで入力します。

自分の睡眠時間を確認して、睡眠時間確保の意識づけを行います。



<基準>

基準になっている就寝時刻と起床時刻は、学校で推奨している時刻となっています。

睡眠時間は、小学生の睡眠時間は文部科学省では、9～12時間が理想とされています。

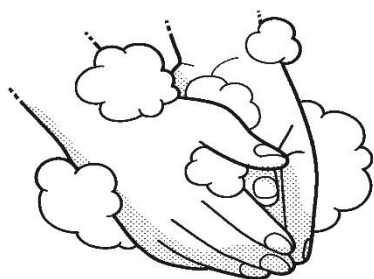
就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
低学年 21時	低学年 6時半	低学年 9時間半
中学年 21時半	中学年 6時半	中学年 9時間
高学年 22時	高学年 6時半	高学年 8時間半

食中毒が気になる季節になりました

気温も湿度も上がり、細菌やウイルスが活発になる季節です。以下の3つのポイントを参考にしてください。

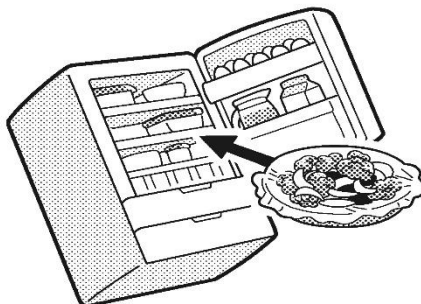
食中毒予防のための③原則

菌をつけない



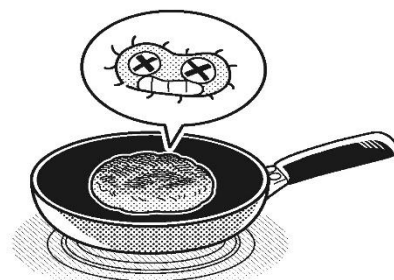
調理の前や食事の前に、石けんを使って手を洗います。

菌を増やさない



料理は早めに食べ、残りは冷蔵庫や冷凍庫に入れます。

菌をやっつける



多くの細菌は熱に弱いので、食材は十分に火を通します。

© 少年写真新聞社 2025

食中毒予防のためには、細菌などを「つけない」（調理前の手洗い、調理器具を分ける）、
「増やさない」（食材は低温で保存する）、
「やっつける」（肉料理などは中心部を75℃1分以上の加熱が目安）の3つが大切です。



お子さんの心身の健康について一緒に考えていきたいと思っています。
分からないことや不安なことがありましたら、いつでもご相談ください。

七谷小学校 保健室 安倍(あんべ)

