



ほけんだより

令和8年5月29日（金）

加茂市立七谷小学校

保健室



歯と口の健康期間について



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（月）～6月15日（月）の2週間を「七谷小 歯と口の健康期間」とし、「歯みがきカード」と「歯みがきチェック」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。

1 歯みがきカードについて

- (1) 実施期間 6月1日（月）～6月15日（月）
- (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。
 - ② 最終日に振り返りを行う。



2 歯みがきチェックについて（歯みがきカード裏面）

- (1) 実施期間 歯と口の健康期間中のご家庭の都合のよい日
- (2) 使用するもの 〈学校〉記録用紙「歯みがきチェック」、カラーテスト用紙1錠
〈家庭〉鏡、歯ブラシ、コップ、赤鉛筆
- (3) 実施方法
- ① 通常のように歯みがきをする。
 - ② カラーテスト用紙を口に入れ、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ト用紙を吐き出し、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 感想を書く。



カード提出メ切 6月17日（水）

(4) その他

- ・ カラーテスト用紙の主成分は食用色素で、厚生労働省により、口紅、リップクリーム、歯みがき剤などへの使用が認められています。
- ・ カラーテスト用紙は口に入ったり、少量を飲み込んだりしても健康への害はありません。ただし、抵抗を感じる場合は染め出しを行わず、普段どおりの歯みがきのみでもかまいません。
- ・ かかりつけの歯科医院から染め出し剤を受け取っている場合は、そちらをご使用いただいても結構です。その際、本校で配付したカラーテスト用紙は処分をお願いいたします。



裏面もご覧ください

ぐっすり 3 Days が始まります！

「ぐっすり 3 Days」の日程と内容についてお知らせします。

この取組は、望ましい睡眠時間を確保し、生活リズムを整えることを目的として行います。ご家庭でも、早めの就寝に向けた声掛けなど、ご協力をお願いいたします。



(1) 実施期間 6月2日(火)～6月4日(木)

※タブレット入力は6月3日(水)～6月5日(金)

(2) 実施方法 朝、学校で前日の就寝時刻をタブレットで入力します。

(3) 睡眠の基準 小学生の望ましい睡眠時間は、文部科学省において「9～12時間」とされています。学校では、地域のクラブ活動等の実態も踏まえながら、学校生活や発達段階に応じて、次の時刻を目安として推奨しています。

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

食中毒に気を付けましょう

梅雨時期から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多くなります。食中毒を防ぐために、次のことを意識しましょう。

～食中毒予防の3原則～

1 菌、ウイルスをつけない

- 調理の前や食事の前に、石けんを使って手を洗う。

2 菌、ウイルスを増やさない

- 室内に放置せず、冷蔵庫に保存する。
- 調理した料理は早めに食べる。

3 菌、ウイルスをやっつける

- 食品内部まで十分に加熱する。
- 調理器具はこまめに洗い、定期的に消毒する。

