



令和 7 年 6 月 2 日
新宿区立戸塚第三小学校
校長
養護教諭

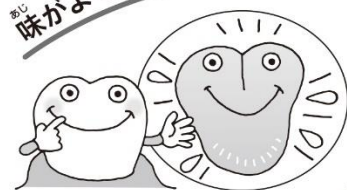
あじさいの花がきれいに咲く季節になります。雨の日が多くなりますが、か
やかっぱを正しく使って、あんぜんに過ごしましょう。
6 月 日に歯科検診を行います。大人の歯は一生使うものです。何才になっ
ても健康な歯で、おいしくごはんを食べられるように、歯を大切にしましょう。

クイズ 歯の役割はどれ？

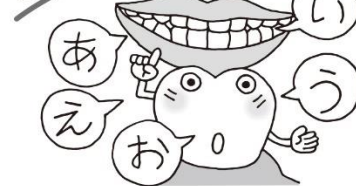
食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



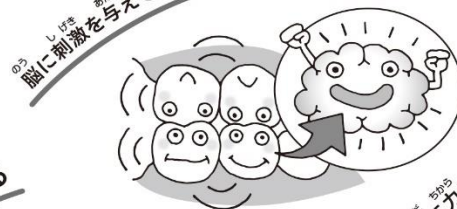
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



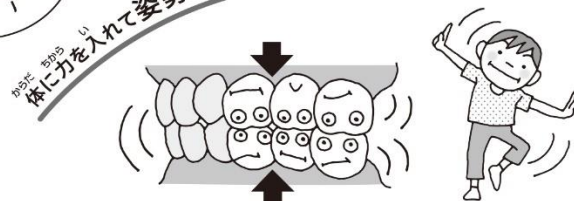
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

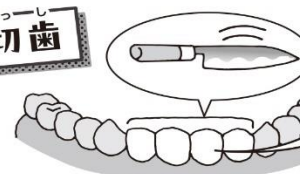
左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯

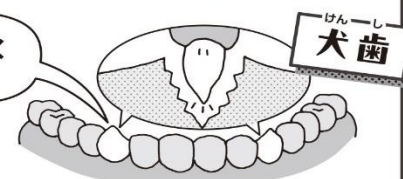


食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある平べったい形の歯です

食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています



犬歯

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフレア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。



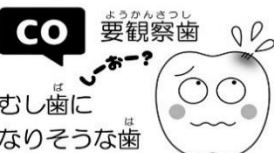


6月 日は、**歯科検診** です。

朝、歯をみがいて登校してね！

何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう！



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

あつさにそなえよう

タオル



ぼうし

水とう

暑い日が増えてきました。冷房の効いた涼しい部屋の中にいたり、マスクをしたりしていると、喉がかわいていることに気がつくようになります。こまめに水分をとるよう気を付けましょう。

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

水泳の学習が始まっています！

前の日はしっかり眠る

水に入る前に

プールサイドは走らない

朝、健康観察を家の人がする

手、足のつめを切る

先生の話をよく聞く

具合が悪くになったら先生に言う

準備体操はしっかりと

水の中では

いたずらは絶対に禁止