



令和6年 6月4日
大津市立長等小学校

～うちのひとといっしょによみましょう～

しんがつき はじ げつ た がっこう せいかつ
新学期が始まって2か月が経ち、学校での生活

な
に慣れてきたころですね。

がつ は くち けんこうしゅうかん
6月には歯と口の健康週間があります。この

きかい は くち たいせつ じぶん
機会に歯や口を大切にするために自分ができるこ

とについてかんが
えてみてください。

は た あと きゅうしょくご
歯みがきは食べた後にするとよいので、給食後の歯みがきを

している人ははなまるです。めんどくさいなと思う人は周りのみ

んなといっしょ たの はじ
んなと一緒に楽しくみがくことから始めてみてね。

また、ぜひ下の問題にチャレンジしてみてください。全問正解

した人は歯のクイズ王です。おめでとうございます！

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



とくてん けいさん もん てん
得点を計算しよう！ *1問10点です

/100点

全問正解で歯のクイズ王!



まいにちは
これからも毎日歯みがきをして
けんこう は まも
健康な歯を守ってください

まちがひ と こた を読んで生活の中で
間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で
じっせん 実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、
なんど 何度もチャレンジ!

問題

もんだい よ ただ かこ
問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい

2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である

3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる

4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいふ) 落とせる

5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする

6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくつつく

7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある

8 (よくかんで・飲むように) 食べよう

9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す

10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く

6月はだんだんと暑くなるとともに、梅雨に入ることじゆめつとしてくるので、熱中症に引き続き注意が必要です。また、水泳学習が始まることで、体がつかれやすくなるため、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。お茶や水分が帰る時までになくなってしまふ人は、そのことをしっかりおうちの人に伝えて、たくさん水分を持ってくるようにしましょう。

保護者のみなさまへ



1年生の内科検診について

5月28日、大雨の影響で急遽延期となった1年生の内科検診を、

6月7日（金）の午後 から長等小 保健室で実施させていただきます。

当日には体操服をご準備いただくとともに、できるだけ欠席されないようご協力よろしくお願ひします。また、下校時刻が少し遅くなる可能性がありますのでお知りおきください。

給食には全員マスクが必要です！

新学期が始まり、2か月が経ちました。

教室には感染症や体調不良者への対応を目的として、各教室にマスクを配布しているのですが、早くも教室のマスクがなくなった学級がたくさんありました。

長等小学校では給食当番だけではなく、給食時間には全員マスクを着用して準備を行います。

そのため、給食セットの中に毎日必ずマスクを入れていただきますよう、お願ひ申し上げます。

なお、マスクは不織布マスクである必要はありませんので、あわせてお知らせします。

毎日のことで大変かと思いますが、ご協力よろしくお願ひします。



1 ページ目の問題の答え

答え

1 食べた後

むし菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

2 奥歯

奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし菌になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。

3 弱い力で

歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。

4 だいぶ

歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。

5 注意して

歯並びがデコボコしているとみがきにくいですが、また、生えてきたばかりの永久歯はむし菌になりやすいので、注意してみがいて。

6 細菌

歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし菌などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

7 抜ける

歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

8 よくかんで

だ液は食べカスやむし菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

9 病気のサイン

「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

10 痛くなくても

むし菌は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。