



ほけんだより 6月

No.3

令和7年6月5日
長崎市立深堀小学校
保健室

運動会も終わり、普段の学校生活にもどりましなね。つかれが出ているのか、体調が悪くて保健室に来る人が増えました。そんなときは、よく睡眠をとって体と心を回復させましょう。行事が終わるとさみしい気持ちもありますが、次の目標を見つけて、毎日楽しく過ごせるといいですね。

さて、6月4日から10日まで、「歯と口の健康週間」です。みなさん、歯みがきはきれいにできていますか？自分の生活を振り返ってみましょう。

クイズに挑戦！

つぎ
は なんかい
次のうち、歯が何回
も生えかわる動物は
どれ？

- ① イノシシ
- ② ワニ
- ③ パンダ



こた
答えは・・・

こた
答えは、②ワニです。
ワニには、60～100本の歯が生えています。
すべて同じ形をしていて、歯がぬけてしまっ
ても、また生えてきます。イノシシとパンダは、1
回しか生えかわりません。人間も同じです。歯を
大切にしましょう。

むしば
は
虫歯は、歯みがきをす
れば治る？

- ① ○
- ② ×



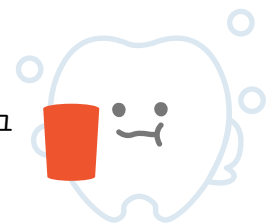
こた
答えは・・・

こた
答えは、②×です。
虫歯は歯の表面にあるエナメル質という部分がと
けてしまう病気です。虫歯になってしまうと、歯
みがきをしても治りません。歯医者さんに行って
治療をしてもらいましょう。また、定期的に歯医
者さんへ行き、歯の点検やそうじをしてもらうこ
とで、虫歯を防ぐことができます。



フッ化物洗口が始まります

6月6日（金）からフッ化物洗口が始まります。片付けのときにポケットティッシュ
が必要なので、必ず持ってくるようにしましょう。



さわやかチャレンジについて



6月20日（金）から6月26日（木）の期間で、さわやかチャレンジを実施します。
お家の人と、寝る時刻やメディアのルールなどを決めて、1週間取り組んでみましょう。
今回は、歯みがきのチェックも付け加えました。振り返りまで書いたら、6月27日
（金）に担任の先生に提出してください。

保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。随時、定期健康診断のお知らせを配布してい
ます。ご家庭で受診された場合は、結果を学校まで提出ください。

