



令和7年6月2日  
 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.6

## <お知らせ>

6月16日～6月27日まで、歯みがきががんばり週間があります。給食後に歯みがきをするので、**歯ブラシ・コップ・鏡・ハンカチ**を忘れずにもって来てください。

また、6月23日（金）からフッ素洗口も始まります。毎週月曜日は忘れずにコップをもってきてください。

6月19日（木）の歯科健診で、歯科医さんにピカピカの歯を見せられるように、毎日の歯みがきをがんばりましょう！！



## こんな人はむし歯になりやすいよ！



だらだら食べる



甘いものばかり飲む



歯みがきをせずにねる



よくかまずに食べる

## 6月の保健行事

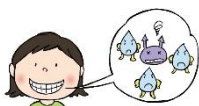
日にち	内容	学年	持ち物や注意すること
9日（月）	食物アレルギー調査配付	ぜんがくねん 全学年	13日（金）までに提出
16日（月）～ 27日（金）	歯みがきががんばり週間	ぜんがくねん 全学年	歯ブラシ、コップ、鏡、ハンカチを持ってくる
17日（火）	尿検査二次	たいしょうしゅ 対象者	9時までに保健室へ持ってくる
19日（木）	歯科健診	ぜんがくねん 全学年	当日の朝、忘れずに歯をみがいてくる
20日（金）	学校保健委員会	4～6年	13時55分～ 「」
23日（月）～ 毎週月曜日	フッ素洗口	きぼうしゅ 希望者	コップを持ってくる

# よく噛んで食べよう！

ご飯を食べるとき、よく噛んで食べていますか？よく噛んで食べると、よいことがたくさんあります。

くち なか えき で  
口の中にだ液が出て、  
むし歯になるのを防いでくれる！

だ液（つば）は、むし歯を防いでくれます。また、くち なか  
きれいに保ってくれます。



のう かっほつ  
脳が活発になり、  
やる気が出て、頭がよくなる！

よく噛むことで、脳が活性化し集中力や、  
やる気が出ます。覚える  
力もアップします



## 6月20日(金) 第1回学校保健委員会 予告！

じぶん まも  
「自分を守るためにたいせつなこと」



SOS の出し方やストレス発散方法について教えてもらいます

講師 豊橋市保健所健康増進課 木村先生

13：50～ 体育館

で行う予定です。保護者の方の参加もぜひお待ちしております。



### 保護者の方へ

6月6日歯科健診の際、C（虫歯）、CO（虫歯の進行が始まっている歯）、G（歯肉炎）、GO（軽度の歯肉炎）、歯垢がついていると言われた児童は、歯科衛生士さんからの歯みがき指導を受ける予定です。その際、歯垢染め出し錠剤「プラークチェッカー」を使用します。

成分は、乳糖、結晶セルロース、ステアリン酸マグネシウム、香料（オレンジ由来）、甘味料（アスパルテーム）です。

アレルギー等がある場合は、事前に電話や連絡帳等でお知らせください。