ほけんだより 6月号

令和8年6月8日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

むし歯になりにくい生活習慣

ゆっくりよくかんで食べる

食後の歯みがき

定期的に歯科検診を受ける

噛ミング30（カミングサンマル）・・ 一口30回以上かむこと がすすめられています

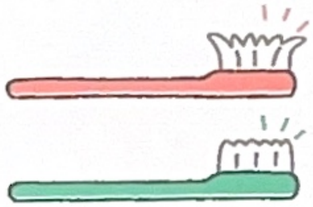
よくかんで食べると

- 「だ液」がたくさん出て、初期のむし歯や歯肉炎の予防につながります。だ液には口の中の汚れを洗い流し、むし歯菌から歯を守る働きがあります。
- かむたびに歯の根元やあごの骨に刺激が伝わり、歯を支える土台がしっかりと鍛えられ歯が丈夫になります。

じょうずな歯みがき、できている？

みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとても大切。



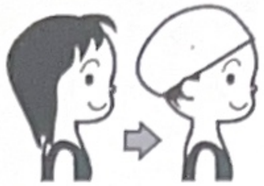
自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

水泳がはじまっています ※2・3・4年生は9月 ～安全に水泳をしよう～



☆タオルやくしは友達のものを借りたり一緒に使ったりしてはいけません。自分のものを使いましょう。（タオルやくしをとおして、病気などがうつることがあります。）

☆髪の長い人は水泳のじゃまにならないように、髪を水泳キャップに入れましょう。

☆泳いだ後は、ぬれた髪で服がぬれないようにタオルでよくふき、長い髪はまとめましょう。

☆タオルは体に巻かず、手にもって移動するようにしましょう。こけたときに手がつけず、ケガにつながります。

～☆～

<保護者の方へ> ご家庭でアタマジラミの点検をお願いします

ご家庭でアタマジラミの点検を十分にしていただき、もし発見されましたら早急に駆除してください。また、担任まで連絡をお願いします。

おうちの方へ アタマジラミにご注意を！

★アタマジラミの卵の見分け方

卵

髪にしっかりくっつき、なかなかとれない

ヘアーキャスト（フケの一種）

指で簡単に取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所

※卵は髪の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの（タオル、寝具、帽子、くし等）を共用することで感染します。不潔にしているからではありません。

【アタマジラミの点検方法】

後頭部や耳の後ろ、前髪の生え際あたりにアタマジラミの卵が付着していないか点検をしてください。卵とフケはよく似ています。アタマジラミの卵は、髪の根元から3～5センチのところの髪に強く付着していますが、フケは指でつまむとスーッと取ることができます。

【アタマジラミの駆除と予防】

- 駆除剤（スミスリンシャンプーなど）が薬局で市販されていますので、購入していただき、説明書の指示どおりに駆除をしてください。1～2週間で駆除できます。
- 熱に弱いため、髪を洗った後はドライヤーで髪を乾かすようにしてください。また、細かい目のクシで髪をすいてください。
- アタマジラミがついたと思われるシーツ、タオル、下着等は熱湯につけるかアイロンをかけるなどしてください。