



令和7年6月4日  
呉市立横路小学校 保健室



5月の終わりには、延期になっていた運動会が、晴れた空の下で無事に行われましたね。全力で走ったり、力いっぱい応援したりするみなさんの姿がとてもまぶしく、先生たちも感動しました。練習の成果をしっかりと発揮しようとする姿勢がとても立派でしたね。

これからは、雨の多い「梅雨」の季節に入ります。じめじめとした日が続きますが、体調をくずしやすくなるだけでなく、雨でぬれた道はすべりやすくなります。登下校の際は、足元に気をつけて歩きましょう。

6月には「歯と口の健康週間」があります。湿気の多いこの季節は、口の中の環境が悪くなりやすく、むし歯の原因となる菌も増えやすくなります。歯を健康に保つためには、食後の歯みがきを丁寧に行うこと、時間を決めて食べ、だらだら食べをしないことが大切です。日々の小さな心がけが、丈夫で元気な歯を育ててくれますよ。

### 教職員対象「応急救護講習」を実施しました

6月3日（火曜日）、本校教職員を対象に、応急救護講習を実施しました。講師として、呉市東消防署より救急隊員4名の方々にお越しいただきました。

講習では、実際に人形を使っての心肺蘇生の実技、AEDの操作方法の確認に加え、プール事故が発生した場合の対応についてのデモンストレーションも行いました。

夏の水泳指導を目前に控え、緊急時に落ち着いて行動できるよう、教職員一人一人が真剣に学ぶ時間となりました。今後も、子どもたちの安全・安心を守るため、引き続き取り組んでまいります。



## しっかりみがこう！ じょうずな歯みがきでむし歯をふせごう！

みなさんは毎日、歯みがきをしていますね。でも、「みがきのこし」があると、せっかく歯をみがいていてもむし歯になってしまうことがあるのを知っていますか？

たとえば、奥の歯や、歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだなどは、よごれが残りやすい場所です。しっかりみがいているつもりでも、気づかないうちに、よごれがたまっていることがあります。

今月の保健室前の掲示では、歯のよごれを歯ブラシで落とす体験ができるコーナーがあります。自分の手でよごれを落としてみると、「どこにみがきのこしがあるのか」、「どうやってきれいにみがけばいいのか」がよくわかります。

やさしい力で  
みがきましょう。



「えんぴつ持ち」を正しく  
できていますね♪



毎日の歯みがきで大切なのは、「ていねいに」「すみずみまで」「時間をかけて」みがくこと。1本1本、よごれをチェックしながら、やさしくゆっくりていねいにみがくと、むし歯をふせぐ力がぐんとアップします！

これからも、歯をたいせつにして、ずっと元気にすごしましょうね。お口の中をきれいにしておくことは、体の健康にもつながります。これからも、毎日の歯みがきをがんばりましょう！

