



【家庭数配布】
2025. 6月
橋本小学校
NO. 5

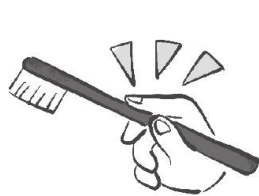
寝る前の歯みがきが大切だと聞いたことがある人は多いと思います。では、なぜ寝る前なのでしょうか。理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だからです。

むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子やジュースに入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいてないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください。

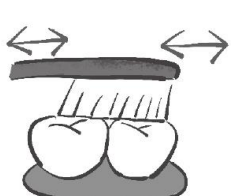


できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご 動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
は のこ
みがき残しをチェックする

『成長曲線・肥満度曲線』の配布について

定期健康診断が終了した後、『成長曲線・肥満度曲線』と共に、『成長曲線・肥満度曲線のお知らせ』を同時にお配りする場合があります。お子様が持ち帰った場合は、内容を確認していただき、以下のようにご対応くださいますよう、よろしくお願いします。

＜判定＞

「経過観察」⇒ご家庭で様子を見ていただき、必要でしたら生活習慣の見直しをお願いします。（肥満度が高い、やせすぎなど）

「かかりつけ医の受診・相談」が望ましい

⇒ 主治医にご相談ください。

※一度も受診したことがない場合はご検討ください

もうすぐ水泳の授業が始まります！

ことし すいえい がつ か すい
今年の水泳は、6月17日（水）スタート！！

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

準備運動を
する

プールサイドを
走らない

● たいちょうのチェック



● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとり



● 朝ごはんを食べよう



● もちもののかくにん



● 水分補給も忘れずに



WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。