

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
わかやましょうがっこうほけんしつはつこう
若山小学校保健室発行

コツコツ続ける！歯と口の健康づくり

「歯と口の健康」をテーマに、様々な取組を行いました。ていねいな歯みがきや、よくかんで食べるなど、毎日の習慣がみなさんの健康につながります。学んだことを続けていきましょう！

【歯みがきぴかぴかカード】

< 取組結果 >

7日間の朝・夜の歯みがき14回中、
めあてを達成できたのは...

15人中
14回パーフェクト ⇒ 13人

< みんなのふり返りから(抜粋) >

- ・歯のすき間を意識して歯みがきしました。
- ・むし歯になりやすいところや、歯垢の多いところをきれいにできました。
- ・これからも「ぴかこ」を守って歯みがきをしたいです。

これからに
活かそう！

【歯みがきソング「しゃかしゅわしゅわ」タイム】



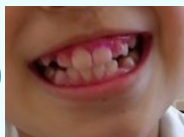
保健委員の
アイデアからはじまった
歯みがきソングタイム！

「順番みがき」で
みがき残しゼロ♪



【歯と口の健康教育】

みがき残しやすい
場所がわかったよ



【全国小学生歯みがき大会】



歯ブラシに加えて、
デンタルフロスの
使い方も学んだよ



【かみかみ給食】

かみごたえがある
メニューで、虫歯・
歯周病の予防！



●7月のほけん目標● 夏を元気にすごそう！

7月のほけん行事	*せいけつチェック	◇ 6日(月)、13日(月)
	*いい歯の日	◇ 10日(金)
	*姿勢の日	◇ 14日(火)

こんな症状、ありませんか？夏に多い感染症



ここに挙げたのは、夏に子ども達の間で流行しやすい病気です。
それぞれの症状を知った上で、規則正しい生活や手あらいなどを
心がけ、予防しましょう。

ヘルパンギーナ



8～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水疱がみられる。

咽頭結膜熱(プール熱)



38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、
目の充血などがみられる。

手足口病



口の中、手のひら、指、足の裏に
水疱がみられる。

現在、石川県に手足口病警報が出ています！(※石川県感染症発生動向調査より)

4つの準備で「けんこう・あんぜん」なプール学習を

プール学習を健康・安全に行うための準備について、
全校で確認しました。プール
学習がある日の朝は、「けんこう
チェックカード」の記入・お家
の方のサインをわすれずに！

①つめをきる	②しっかりねる
③あさごはんをたべる	④けんこうチェック