

6月5日（木）に全校で歯科検診があります

歯科検診では・むし歯がないか・治療が済んでいるか
・歯並びはどうか・歯ぐきの病気はないか
・歯垢がついていないかなどについて検査します。

あさ ちょうしょくご かなら は
朝、朝食後に必ず歯みがきをしてきましょう。



【令和6年度の歯科検診の結果より】

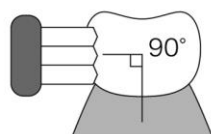
「 しこう 歯垢」がある といわれた人	46人（11.9%）	「 むしば むし歯」がある と言われた人	61人（15.8%）
「 しにくえん 歯肉炎」がある と言われた人	26人（6.7%）	「 むしば むし歯がある人」＋ 「 しよちすみ 処置済の歯がある人」	109人（28.3%）

しこう歯垢が残しやすいところ だいいち第一位は・・・奥歯のみぞ！ だいにい第二位は・・・前歯！

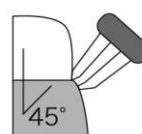
むしばむし歯になりやすい歯 だいいち第一位は・・・6歳臼歯（第一大臼歯）です！

◆**基本のみがき方**：歯ブラシは小刻みに動かしてみがきましょう！

歯の表面に毛先を
90度（直角）にあ
ててみがく。



歯と歯ぐきの境目に
毛先を45度の角度
にあててみがく。



奥歯のみぞや前歯は、大人が
仕上げみがきをしましょう。
歯と歯茎の間も丁寧にみがき
ましょう。

歯の口の健康のために、あなたはできているかな？

- すききらいをしないで、よくかんで食べている。 ☐
- きまった時間に「食事」と「おやつ」を食べている。 ☐
- 6歳臼歯（第一大臼歯）を大切にしている。 ☐
- 新しく生えてくる歯をかんさつしている。 ☐
- 朝食後や夕食後「食べたら3分間みがく」を習慣にしている。 ☐
- 「早寝早起き朝ごはん」を習慣にしている。 ☐



小冊子「歯のふしぎ」を全員に配布
しました。ご家庭でお子さんとお読
みになり、歯と口の健康について楽
しく学ぶ機会になるとよいです。

身体が整うと、「やる気」が出る「すまいるカード」について

6月8日（日）～13日（金）は全校で「すまいるカード」（生活習慣改善カード）に取り組みます。

子どもたちが元気でやる気を出すために重要な事は、規則正しい生活リズム作りです。

日中身体を動かし、しっかり食事を取り十分な睡眠があれば、疲労は回復し、心は穏やかになり脳は活性化されやる気が出ます。

武蔵野小の取り組みでは、「①朝食の内容の充実」と「②メディア環境の改善」の項目を追加しています。

① 主食だけでなく、たんぱく質を含む主菜や野菜や果物、乳製品などの副菜をバランスよく食べる習慣を作りましょう。また、できるだけ家族で食べ、楽しく会話する朝食の時間となるようにしましょう。朝食でのたんぱく質は体内時計を調節や筋肉の維持に効果があるので一品でも多く摂りましょう。

② 睡眠時間とメディア使用時間は関連があります。タブレットやゲーム、携帯電話、テレビ等のメディアの使用時間や場所、使い方のルールをお子さんとよく話し合っ

て決め、できたかどうかを確認しましょう。
身体を整えることでやる気生まれ、子どもたちの力が十分に発揮されるよう、学校と家庭と一緒に協力して生活改善に取り組みましょう。

なぜ朝食をたべるといいの？

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります！



① 体のスイッチ

① 体のスイッチ

ヒトの体温は、寝ているときは温度が下がっています。

朝、朝ごはんを食べると、からだに栄養が行きわたることで熱がつくられ、体温が上がります。

体温が上がると、からだ全体に目を覚ますように合図をし、このあとの2つのスイッチの大もとにもなります。

また、体温が上がると血のめぐりもよくなり、かぜなどの病気とたたかう力も強くなるので、病気になりにくいからだになります。

おはよう！



② あたまのスイッチ

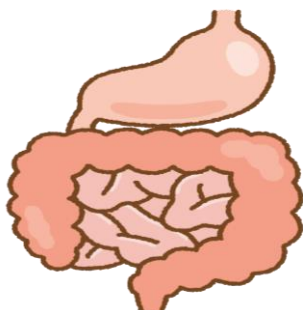
② 頭のスイッチ

頭の中の脳のエネルギーのものは「ブドウ糖」というものです。

朝ごはんを食べて、からだにブドウ糖を取り込むと頭のスイッチが入り、脳が働きはじめます。

頭（脳）が働くことで、やる気が出て勉強などに集中し、記憶力が上がり、1日を元気に過ごすことができます。

やる気アッフ



③ おなかのスイッチ

③ おなかのスイッチ 夜、眠っている間、おなか（腸）も眠っています。

朝ごはんを食べると、スイッチが入り、腸も目を覚まします。

そうすることで、うんちを外に出そうと腸が働き始めます。

しかし、朝ごはんを食べてすぐにうんちを出せるわけではありません。朝ごはんを食べてから、うんちをしたいなど感じるまで、少し時間がかかります。

なので、朝の支度の時間を60分確保すること、グッドモーニング60分を心がけることで、朝、余裕をもってうんちを出すことができるようになります。

おなかスッキリ

