

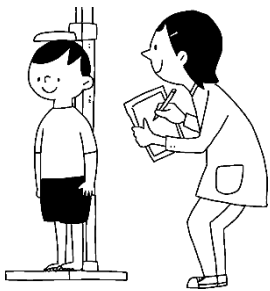


令和7年9月12日  
国立市立国立第五小学校  
校長 白鳥 聡

9月 保健目標 けがを防止しよう

【国立第五小:測定結果平均値】9月8日現在

|    | 身長(cm) |       |       |       | 体重(kg) |      |      |      |
|----|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|
|    | 4月     |       | 9月    |       | 4月     |      | 9月   |      |
|    | 男子     | 女子    | 男子    | 女子    | 男子     | 女子   | 男子   | 女子   |
| 1年 | 118.0  | 115.6 | 120.4 | 118.1 | 21.6   | 21.2 | 22.5 | 22.3 |
| 2年 | 123.7  | 122.8 | 125.3 | 125.0 | 24.6   | 24.6 | 24.9 | 26.0 |
| 3年 | 129.9  | 126.2 | 132.7 | 129.0 | 26.9   | 24.7 | 28.3 | 25.7 |
| 4年 | 133.7  | 133.9 | 135.8 | 136.7 | 30.4   | 29.5 | 31.9 | 31.2 |
| 5年 | 140.1  | 140.2 | 142.7 | 142.9 | 34.1   | 33.7 | 36.0 | 35.3 |
| 6年 | 147.0  | 146.7 | 150.3 | 149.4 | 40.7   | 38.5 | 43.0 | 40.3 |



はついくそくてい けんちよう たいじゅう はか せいちょう  
発育測定では、身長と体重を測ってどれくらい成長しているかを調べます。  
からだ せいちょう こじんさ しんちよう たか ひく くら  
体の成長には個人差があるため、身長の高い、低いを比べて、  
よわる き  
良い悪いを決めるものではありません。  
しんちよう たいじゅう せいちょう たいせつ  
身長と体重がバランスよく成長していることが大切です。

ほけんきゅうしょくいいんかい じどうはっぴよう  
保健給食委員会 児童発表 9月8日(月)

いいんかいはっぴよう む  
【委員会発表に向けて】



がっ  
【6月】

いいんかい じかん えいようし き  
委員会の時間に、カムカムキッチンの栄養士さんに来ていただき、  
きゅうしょく ざんさい はなし き  
給食や残菜についての話を聞き、たくさんの質問をしました。

【7月】

きゅうしょく はっぴよう じどう ほけん はっぴよう じどう  
給食について発表する児童と、保健について発表する児童に  
わ はっぴようないよう かんが しりょう さくせい  
分かれて発表内容を考えたり、資料を作成したりしました。

はっぴようないよう  
【発表内容】

ほけんグループ げきとスライドを使用したクイズ

○けがをした時はどう行動したら良いか？

- ・相手がいたら一緒に保健室へ
- ・けがをしたら洗ってから保健室へ
- ・必ず先生に言ってから保健室へ

きゅうしょくグループ スライドを使用したクイズ

- ・国立市の中での五小の残菜率
- ・五小で残菜が多いメニュー
- ・給食を残すとどうなるのか(残菜はどうなるのか)
- ・食品ロスについて

歯科指導が始まります！ ～保護者の方へ～

歯科医師による歯科講話と、歯科衛生士によるブラッシング指導が始まります。  
以下の日程でそれぞれの学年に指導を行います。持ち物が1・3・5年生と2・4・6年生で異なります。  
1・3・5年生、つくし学級には保健だよりと一緒に、医師会からの手紙「ブラッシング指導が始まります」を配布します。持ち物や指導内容についてご確認ください。

【歯科講話】

| 日        | 時間   | 該当学年 | 持ち物 |
|----------|------|------|-----|
| 9月25日(木) | 2時間目 | 6年生  | なし  |
|          | 3時間目 | 4年生  |     |
|          | 4時間目 | 2年生  |     |

【ブラッシング指導】

| 日         | 該当学年  | 持ち物                               |
|-----------|-------|-----------------------------------|
| 9月29日(月)  | 1年生   | ※本日配布した「ブラッシング指導が始まります」の当日の持ち物参照。 |
| 9月30日(火)  | つくし学級 |                                   |
| 10月 1日(水) | 3年生   |                                   |
| 10月 3日(金) | 5年生   |                                   |

※「ブラッシング指導が始まります」の裏面に、染め出し液について記載されています。  
お読みいただいたうえで、矯正等で染め出しを希望されない方は下の部分を切り取り、  
9月25日(木)までに担任へご提出ください

※染め出しをしない場合でも、ブラッシング指導は行いますので持ち物をご確認ください。

※1年生は染め出しを行いません。3・5年生、つくし学級が行います。

切 り 取 り 線

国立市立第五小学校  
保健室 宛

ブラッシング指導における染め出しを希望しません。

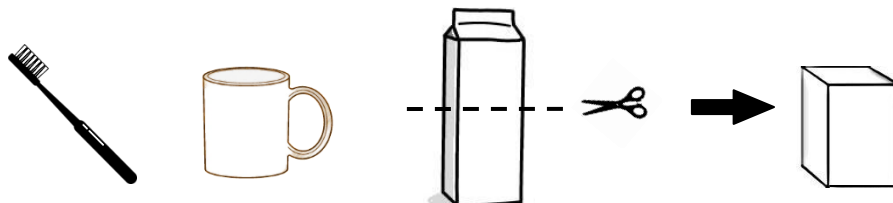
年 組 名前

# ブラッシング指導が はじまります！



国立市歯科医師会の歯科衛生士が、１・３・５年生にブラッシング指導を行います。  
小学生の時期は、乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期です。歯の大切さや歯みがきの  
大事さなどを勉強します。

- ・当日の持ち物（全学年共通）：歯ブラシ・コップ・吐き出し用の容器  
吐き出し用の容器は 紙パック（１ℓ）を半分に切ったもの。  
なければそれに代わるもので構いません。（紙コップなど）



## ※ 染め出しを行う学年は、上記の持ち物のほか 洗濯バサミ・フェイスタオル

使用する際は衣服につかないよう、首回りをタオルなどでカバーします。

（ハンドタオルやスポーツタオルなどではカバーすることが出来ません。）

タオルや衣服についた場合、衣料用漂白剤で落とすことは可能ですが、漂白できる  
衣服・タオルの着用や汚れても構わない衣類・タオルをお勧めします。



よ坊さん：日本歯科医師会PRキャラクター

どんな勉強をするの？

１年生は 第１大臼歯について

３年生は 虫歯の原因について

５年生は 歯肉炎について

お家でどんな勉強をしたのか聞いてみてください。

お子様が歯みがきをする際は、ハブラシを口にくわえたまま走る、  
遊ぶ等しないようにご注意ください。

## ブラッシング指導における染め出し液の使用について

Q：どうして染め出しをするの？



虫歯や歯肉炎の原因、歯垢（プラーク）は歯と同じ色をしているので、わかりづらいんだ。染め出すと、歯のどこに歯垢がついているのかよく分かるんだよ。

Q：歯垢染色液とはどういうものですか？



「歯垢染め出し液」に含まれる色素は「食用赤色104号」というものです。

お菓子（あめ、焼き菓子、和洋菓子）や農水産加工品（かまぼこ、福神漬け、たらこ、たこ、ソーセージ、ジャム、佃煮など）、清涼飲料水など、食べ物や飲み物に添加することが許可されている色素で口の中に入れても問題ないものです。

使用へのご理解・ご協力をお願いいたします。

Q：どんな方法で染め出しするのですか？



綿棒に染め出し液を湿らせて必要な部分のみを染め出します。

Q：歯列矯正をしています。装置が入っていて取り外すことはできません。

染め出し液を使用しても大丈夫でしょうか。



矯正装置の中には、ゴム材料、レジン（樹脂）材料の物があり、その部分に染め出し液の色がつくことがあります。ゴム材料は毎月の矯正治療（毎回）で交換するため、次回の治療で新品に交換していただいて下さい。レジン（樹脂）材料の変色は、ブラケットの接着剤の変色なので、かかりつけの先生にお願いして、除去、研磨していただいて下さい。

Q：歯科医院に通院中です。治療中の歯に染め出し液がついても大丈夫でしょうか。



着色しても治療には差し支えありません。

Q：むし歯の治療で前歯に白い物を詰めました。染め出し液を塗っても大丈夫でしょうか。



着色するようなことはありません。

感覚過敏のお子さんや新しいことに不安になりやすいお子さんの保護者の方は事前にお家でお子さんにお話（手順など）して頂けると不安なく行えると思います。

※不明な点、心配な場合はかかりつけ歯科医院に問い合わせてください。

また、染め出しを希望しない方は 担任の先生にお伝えください。