

ほけんだより 6月

令和4年6月14日
鹿沼市立みどりが丘小学校
保健室

6月の保健目標

歯を大切にしよう

だんだん雨の多い季節、梅雨の時期になってきました。ジメジメと感じることや、急に暑くなったりと、天気急変も心配される季節です。

ところで、6月15日は何の日か知っていますか？

答えは、、、とちぎ県民の日ですね。とちぎ県のいいところを再発見してみてください。何かいいじょうほうがあったら教えてください。

体調に気をつけて6月も元気にすごしましょう。

6月のほけん行事

10日(金) 眼科検診(1・2・3年生)

27日(月) 眼科検診(4・5・6年生)

・規則正しい生活リズムで

体調をととのえる

・こまめな水分補給

・疲れる前に休む

・無理をしない など

熱中症を予防しよう！

♪ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です ♪



チェック
しよう！

は 歯のみがき方 かた

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



けさき は
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちから い
力を入れすぎない
ようにしましょう

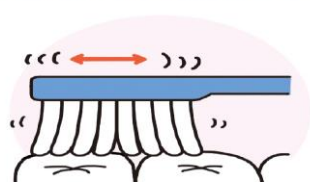


「はかり」で
たし
確かめてみよう



ちから めやす
みがく力の目安は
150～200g くらい

は
歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

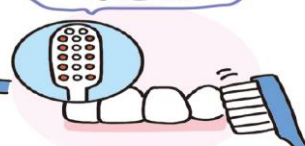
まえ ば
前歯のうら
などは



おく ば
奥歯
などは



は は あいだ
歯と歯の間
などは



「かかと」で

「つま先」で

「わき」で

保護者 様



○6月の保健行事予定○

実施日時	検診・検査項目	対象学年
6月10日(金) 13:10～	眼科検診①	1・2・3年生
6月27日(月) 13:10～	眼科検診②	4・5・6年生

○5年生ではみがき大会を実施しました○



5年生で全国小学生歯みがき大会に参加しました。

歯みがきクイズ、歯肉炎予防のための効果的な歯みがきの実習、デンタルフロスの使い方、そして、健康な生活からつながる未来への目標を考えることが出来ました。

ご家庭でも歯と口の健康を見直す機会にしてくださいと嬉しいです。

