

ほけんだより 6月

令和5年6月1日
開北小学校保健室
No. 4

運動会が終わり、6月に入りました。気温が高い日があったり、ジメジメとした雨の日が続いたりして、体調を崩しやすかったり、疲れが残りやすい時期かと思えます。睡眠時間の確保を意識して、体調を整えましょう。

6月の保健目標
ていねいに
歯をみがこう

6月の保健行事について

日時	保健行事	対象学年	
6月6日(火)	2時間目	1年生	
	3時間目	2年生	
	4時間目	3年生	
6月7日(水)	2時間目	4年生	
	3時間目	6年生	
	4時間目	ライオン全国小学生 歯みがき大会	5の1 5の2
6月15日(木)	13:30~	内科検診	5・6年生
6月29日(木)	8:45~	歯科検診	全学年

学校検診の結果について

5月に実施した内科検診(1~4年生)、眼科検診、耳鼻科検診の結果のお知らせを本日配布しました。治療が必要な人は、なるべく早く受診するようにしてください。

検診結果	配布対象
内科検診結果(1~4年)	受診が必要な人、経過観察が必要な人
眼科検診結果(全学年)	視力検査、眼科検診の結果、受診が必要な人
耳鼻科検診結果(2・4・6年) 聴力検査結果(1・2・3・5年)	聴力検査、耳鼻科検診の結果、受診が必要な人

※今月実施予定の内科検診(5・6年)、歯科検診(全学年)の結果については、順次お知らせいたします。また、個人の身体測定結果や健康診断結果については、7月配布予定の健康カードで確認してください。

学校検診を欠席した人へ

学校検診を欠席したお子さんは、6月30日までの間に指定された校医さんの病院へ行き、検診を受けてください。詳しくは、個別に渡した封筒を確認してください。手元に無い場合は、養護教諭まで速やかにお知らせください。



は 歯みがきで健康な歯を



むし歯にするぞ〜! ミュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯を
みがいていない



快適で活動しやすいな〜♪
酸性の環境がいんだよね。

食べ物をよく
かんでいない



だ液が少ないうから、
洗い流されなくて「フッキー」

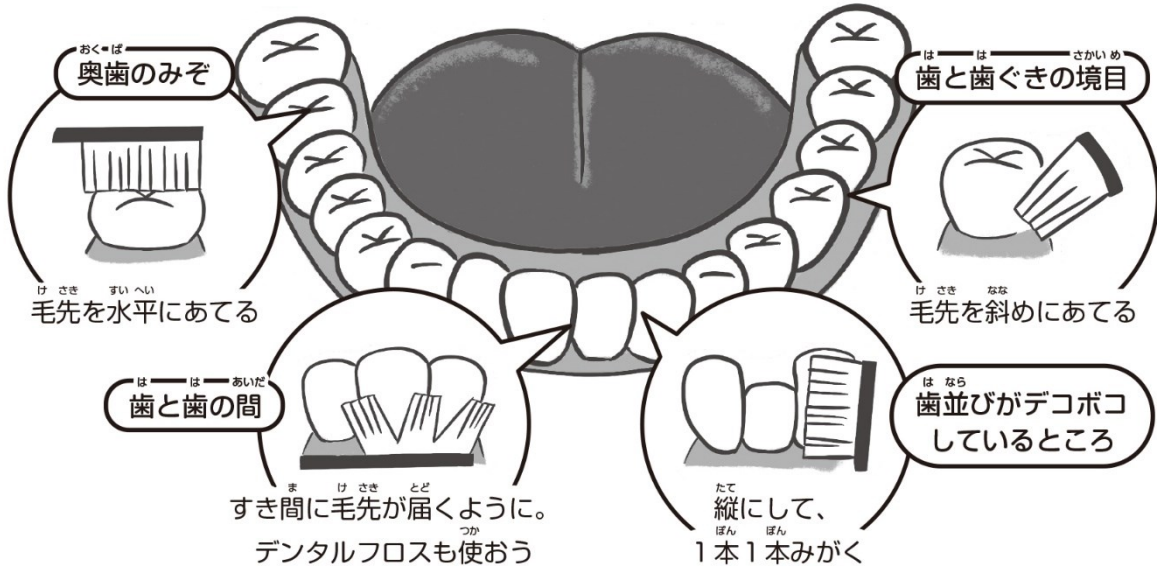
お菓子を
よく食べる



大好きな糖分がいつぱい!
酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう!

みがかき残しやすい場所とみがかき方



奥歯のみぞ

毛先を水平にあてる

歯と歯ぐきの境目

毛先を斜めにあてる

歯と歯の間

すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう

歯並びがデコボコしているところ

縦にして、
1本1本みがく

仕上げみがきを お願いします

お子さんがきちんと
みがけているかチェックし、
みがき残しがあれば、
仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら
始めましょう。

注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、
軽い力でこきざみに
みがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”
にあたらないように、
指でガードします。
裏側は歯ブラシを縦にして
みがきます。

