

おうちの方と一緒に読みましょう

ほけんだより 6月

令和8年6月1日
見沼小学校保健室

雨の多い季節になりました。すっきりしないじめじめした日が続き、外で遊べない日も多くなります。室内でも安全に楽しく過ごせる工夫をして、雨を楽しみながら気持ちよく過ごすことができますとすてきですね。

寒かったり、じめじめと蒸し暑かったりしますが、気温の変化で体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけましょう。



◆6月の健康診断の日程◆

対象学年・内容	実施日時	アンケート等配布回収	その他
1・3・5年 歯科健診(金Dr.)	6月 9日(火) 8:45~	保健調査票のみ	食事の後の歯みがきを丁寧に行いましょう。



「健康診断結果のお知らせ」をもらった人は早めに病院を受診しましょう。

6月18日(木) 10:45~ 学校保健委員会 開催!

今回は、「8020歯の健康教室」で学校歯科医の金宏圭先生に講話をしていただきます。歯・口腔の健康について、参考になるお話を聴くことができる機会ですので、保護者の皆様のご参加をお待ちしております。6月8日(月)まで、参加申込みや金先生への質問を受け付けております。詳細は、配布・配信した学校保健委員会の案内をご覧ください。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

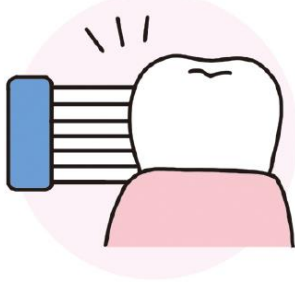


汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

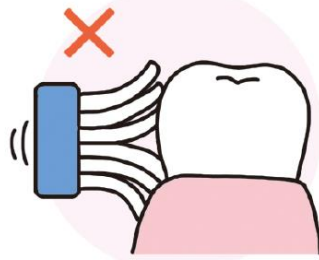
チェックしよう! **歯のみがき方**

上手に歯をみがくためのポイントをチェックしてみよう!

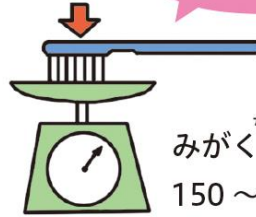
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

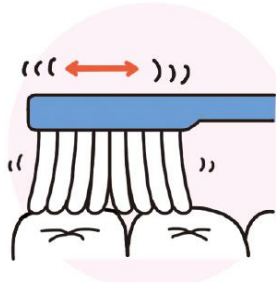


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは...

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
形	歯と歯の間に きっちり入っている	はれて丸みがある
出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった 感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

歯肉のチェックも
忘れずに♪

なり始めの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続けることで、自分で改善できます。口の中の様子を毎日の歯みがきのときにチェックしましょう。

