

ほけんだより 6月

令和7年 6月2日

みぬましようがっこう 保健室

梅雨の季節になりました。気温や湿度も高くなっていきます。朝晩と昼間の気温差もありますので、脱ぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど、体調の管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。

6月の保健行事

日にち	項目
6月4日(水)	心臓検診（1・4年生）
10日(火)	歯科健診（2・4・6年） 金Dr
19日(木)	歯科健診（1・3・5年、5組） 吉田Dr

6月の保健目標★

自分の歯を大切にしよう



みぬましよう
見沼小

はくち けんこうげっかん
歯と口の健康月間

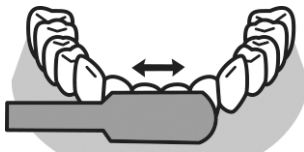


6月4日はむし歯予防デーであることから、6月を「みぬましよう 歯と口の健康月間」として、あらためて歯と口の健康の大切さについて考える月として、取組を行います。食べ物を取り入れる器官である歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できます。「歯と口の健康月間」を、自分の歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。取組の中で、家庭での歯みがきテストを実施していただきます。お手紙等は後日配付しますので、ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

また、歯科健診終了後、各クラスのむし歯保有率を保健室前に掲示します。保健室の近くを通った時はぜひ見てみてください。

みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

まえ ば そとがわ
前歯の外側



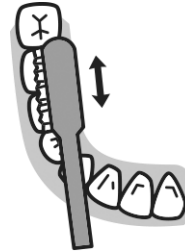
は 歯 ブラシを横に細かく動かします。

おく ば そとがわ
奥歯の外側



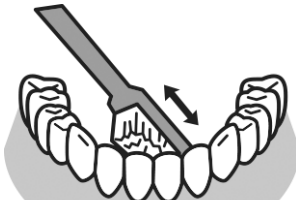
は 歯 に対して横に細かく動かします。

あ
かみ合わせ



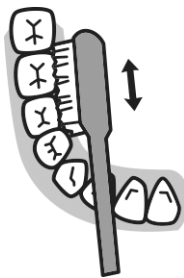
みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

まえ ば うちがわ
前歯の内側



は 歯 のすき間にそって、縦に動かします。

おく ば うちがわ
奥歯の内側



おく奥までしっかりと届くようにみがきます。



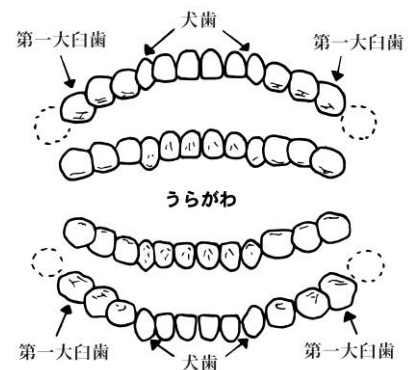
毛先が広がったらとりかえてね。



最初に生える大人の歯「第1大臼歯」

大人の歯で最初の方に生える奥歯が第1大臼歯です。第1大臼歯は、6歳くらいに生えることが多いので「6歳臼歯」とも呼ばれます。歯の中で1番大きく、歯の根っこも1番大きくて太いため、とても丈夫です。また、歯の中で1番力持ちで、食べ物をかんで、すりつぶす時に1番使う歯でもあります。

しかし、口の奥にある歯であるために、みがき残しやすく、とてもむし歯になりやすい歯でもあるので、生えてきた時から注意してみがきましょう。



保護者の皆様へ

日頃より、子どもたちの心身の健康の保持増進のためにご協力ご理解いただきありがとうございます。

また、春の健康診断において、お忙しい中での検診アンケートの記入や提出にご協力いただきありがとうございます。お子さんを通してすでに疾病通知をお渡ししたご家庭もあるかと思います。疾病通知を受け取ったご家庭は速やかにかかりつけの病院等で診察を受けていただければと思います。特に耳鼻科、眼科については、プール学習により疾病が悪化することもありますので、お忙しいとは思いますが、速やかに受診をしていただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。