

ほけんだより 6月

おうちの人といっしょによみましょう

H30.6.2 大山小 保健室 NO.3

6月になりました。この時期はむし暑かったり、急に肌寒くなったりと気温の変化がはげしいので体調をくずさないように気をつけましょう。これからさらに暑くなり、汗もかきますので、タオルや水筒を忘れずに持ってきてくださいね。暑い夏にむけて、健康な体作りに心がけましょう。



6月のほけん目標

歯を大切にしよう

6月のほけん行事



6日(水) 歯科検診

4・5・6年 歯科講話 1・2年

7日(木) 内科検診

2・3・4年

13日(水) 歯科検診

1・2・3年

14日(木) 内科検診

5・6年

歯と口の健康週間

6月4日～10日



今月は歯科検診が予定されています。歯科検診でむし歯などがあつた人は、早目に治療をすませてください。むし歯がなかつた人も、定期的に歯医者さんに通つて歯垢や歯石をとってもらいましょう。むし歯もでき始めの早い段階で見つけてもらつたり予防処置をしてもらつたりすることができます。一生使う歯をだいじにしましょう。

6月2日(土)に、4年生が全国小学生はみがき大会に参加します。DVDを見ながら、歯の
みがき方などを学習する予定です。

じょうずな
歯みがき
7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを
選ぼう

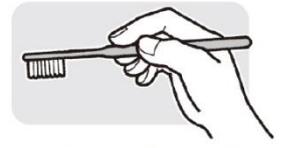
毛先が
ひろがっていたら
替えましょう

歯みがき粉の
つけ方



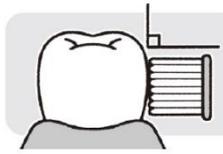
歯ブラシの2分の1
くらいでオケー

歯ブラシの
持ち方



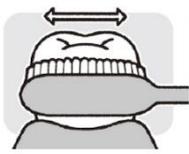
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

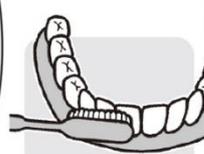
動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらいの
力がベスト

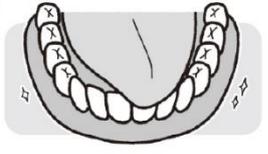
みがく時には



1本1本ていねいに

101
〜
20
本につき
回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう