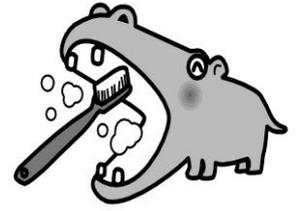


☆! ほけんだより! ☆ 6月

令和6年6月7日
 珠洲市立みさき小学校
 保健室

6月に入り、まもなく梅雨の季節を迎えますね。気温だけでなく湿度も高い日が続いています。気温に合わせて衣服を調節しましょう。また、体育や休み時間の後は水分補給をしっかりと、汗をきちんとふいて、体調をくずさないようにしましょう。



6月の保健目標

歯を大切にしよう



6月の保健行事



6日(木) 心臓検診 《1年生》 11:00~
 10日(月)~14日(金) 《全学年》 体重測定の日
 ※歯科検診は、日程が決まり次第お知らせします。

☆8020はみがきがんばり表について☆

☆8020はみがきがんばり表☆

年 番 名 前 _____

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そのため、みさき小学校でも6月はむし歯予防に取り組みます。この1週間は、いつもよりもていねいにはみがきをしましょう!

☆はみがきをするときの「もくひょう」をきましましょう!
 たとえば・・・「えんぴつもちでみがく」「コチョコチョみがきをする」など

~わたしのはみがきもくひょう~

◎わたしのはみがき目標を達成するために、ていねいにはみがきをしたら、輪はりんご、歯はレモン、夜はみかんのいろをぬりましょう!

| | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| あさ | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 |
| ひる | 🍌 | 🍌 | 🍌 | 🍌 | 🍌 | 🍌 | 🍌 |
| よる | 🍈 | 🍈 | 🍈 | 🍈 | 🍈 | 🍈 | 🍈 |

今年も6月10日(月)~16日(日)の1週間、「8020はみがきがんばり表」に全校で取り組みます。朝・昼・夜、自分で決めた歯みがき目標を達成し、ていねいに歯をみがいたら、がんばり表のフルーツに色をぬります。ていねいな歯みがきを心がけて、むし歯にならないようがんばりましょう。

「わたしのはみがきもくひょう」をきましましょう。難しいときは、お家の人といっしょに考えましょう。

ていねいに歯みがきができたなら、色をぬりましょう。

6月は「みさきっ子 歯と口の健康月間」として、取り組みます！



①保健委員会が歯と口の健康集会で「た
だしい歯みがき」の読みきかせをしま
す。

②はみがきががんばり表に取り組みます。

③全国歯みがき大会（5・6年生）を実施
する予定です。

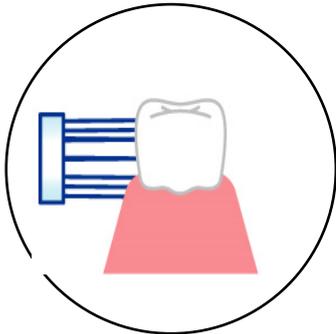


今年の「歯と口の健康週間」
キャッチフレーズは、
「歯を見せて
笑える今を
未来にも」
です。
6月は、いつもよりも歯と口の
中の健康について意識をして、歯
を大切にしましょう。

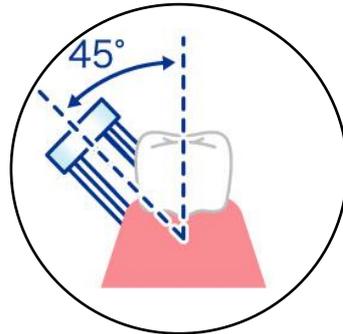


はみがき名人になろう！

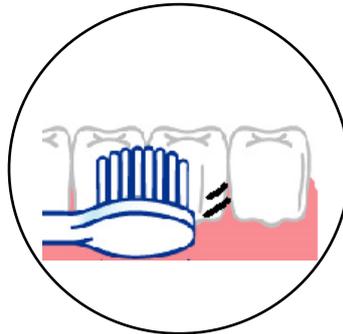
～基本のみがきかた～



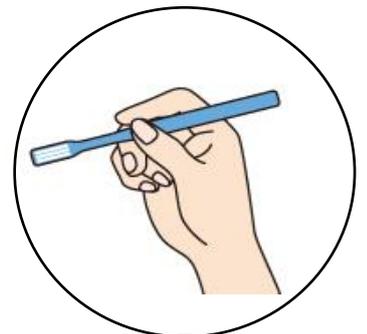
歯の外がわは、ブラシ
を歯にまっすぐあて
てみがきます。



歯の内がわや、歯と歯ぐき
の間は、ブラシをななめ
にあててみがきます。



歯を一本ずつみがくイ
メージで、ブラシをこ
まかくゆらしてみがき



ハブラシは、えんぴつ
をもつようにしてかる
くにぎるとみがきやす
いです。

続けよう！！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。