

# ほけんだより! 6月

令和7年6月9日  
株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して、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

は たいせつ  
歯を大切にしよう

## 6月の保健行事

9日(月)～13日(金) 《全学年》

たいじゅうそくてい しゅう  
体重測定の週

25日(水) 《全学年》

し か け ん し ん  
歯科検診

## ☆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 級 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月は歯と口の健康週間に取り組みます。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」をきめましょう！

たとえば・・・「えんげつもでみがく」「コティコチャみがくする」など

ーわたしのはみがきもくひょうー

わたしのはみがき日記を達成するために、ていねいにはみがきをしたら、朝はりんご、昼はレモン、夜はみかんのいろをぬりましょく！

	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
あさ	○	○	○	○	○	○	○
ひる	○	○	○	○	○	○	○
よる	○	○	○	○	○	○	○

6月16日(月)に提出してください。

今年も6月9日(月)～15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けたら、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にがんばりましょう。

「わたしのはみがきもくひょう」をきめましょう。  
むずかしいときは、お家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ら、いろをぬりましょう。

# 6月は「みさきっこ はくち けんこうげっかん」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「歯と口に関するクイズ」をしました。
- ②はみがき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、

「歯みがきで  
丈夫な体の  
基礎づくり」

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。



## 歯と口の健康集会



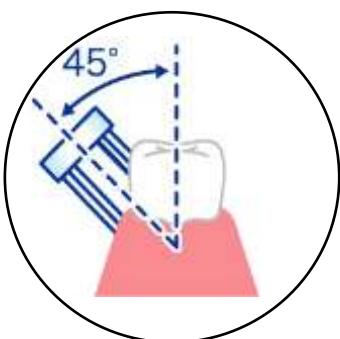
たてわり班でクイズに挑戦しています！

## はみがき名人になろう！

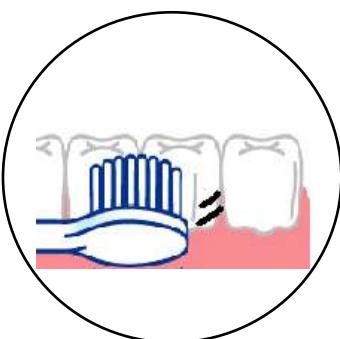
～基本のみがきかた～



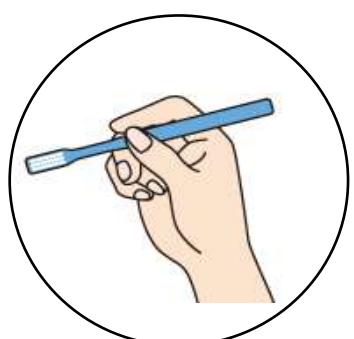
歯の外がわは、ブラシを歯にまっすぐあててみがきます。



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ます。



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くなります。