



令和7年6月9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



9日(月)～13日(金)《全学年》

体重測定の週

25日(水)《全学年》

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☆

姓 名

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、いつもよりもういっしょにはみがきをしましょう！

☆はみがきをするときの「むくひょう」をきめましょう！

たとえば・・・「まんげつちであぐ」「コショコショみがきをする」など

ーわたしのはみがきもくひょうー

毎朝にの歯みがき日 達成するために、ていねいにはみがきをしたら、歯はゆんぐ、歯はレモン、歯はみかんのいろをぬりましょう！

	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。難しいときは、お家の人と一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以「歯と口に関するクイズ」をしました。

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！

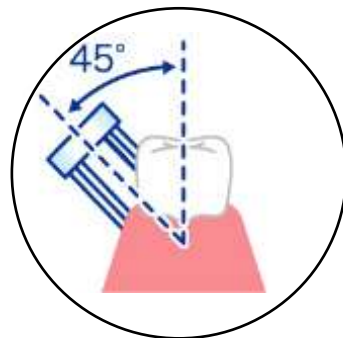


## はみがき名人になろう！

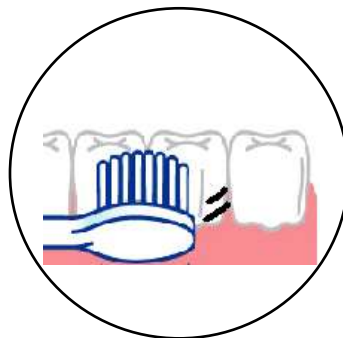
～基本のみがきかた～



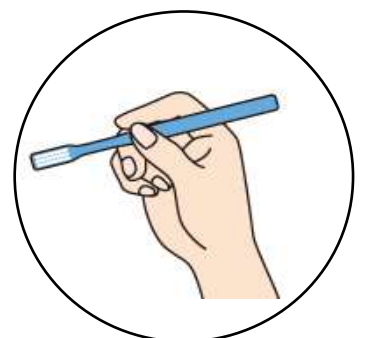
歯の外がわは、ブラシを歯にまっすぐあててみがきます。



歯の内がわや、歯と歯ぐきの間には、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くにぎるとみがきやすいです。