家庭数

ほけんだより 6月

令和8年6月3日 佐世保市立慶町小学校 ほけんしつ

6月の保健目標

- 歯をまもろう
- 梅雨時の衛生に気をつけよう

これからの6月の保健行事

- 6月4日(木) 眼科検診(1年生) ※前髪が長い人は,目にかからないようにピンなどでとめておきましょう。
- 6月19日(金) 耳鼻科検診(1・3・5年生) ※耳そうじをしておいてください。

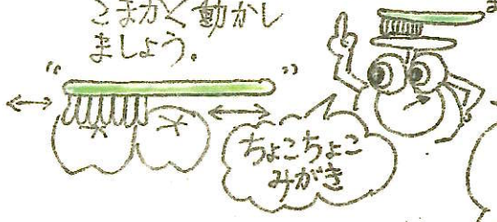
☆どちらの検診もこの日にしか来校されませんので,できるだけ欠席がないようにお願いいたします。

(6月1日(月)に体重測定(4・5・6年生),6月2日(火)に体重測定(1・2・3年生)を行い,終わりました。

〈みがき方〉

+歯ブラシの毛先を歯や歯ぐきにきちんとあてる。

+力を入れすぎないように歯ブラシをこまかく動かしましょう。

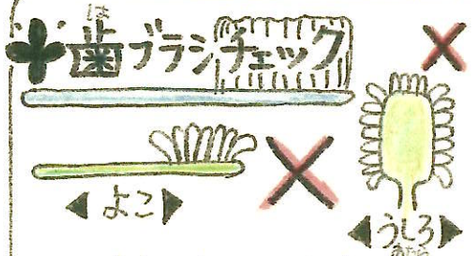


150~200g位のかるい力でみがきましょう。

お子さまの口の中の様子をみていただけたらと思います。

子どもだけでは,みがき残しがあるため,できましたらおうちの方で『仕上げみがき』をお願いいたします。

+歯ブラシチェック

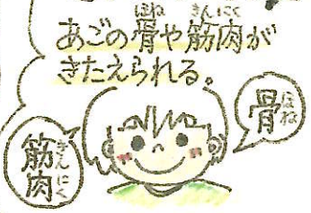


毛先が広がっていませんか?

広がっていると,歯をきれいにみがくことができません。

このようになっていたら,新しい歯ブラシにとりかえましょう。

よくかんで食べるといいこといっぱい・・・



あごの骨や筋肉がきたえられる。

脳の働きがよくなる。

だ液(つば)がたくさん出る。

むし歯予防

食べすぎを防ぐ

肥満防止

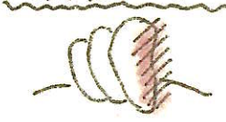
6月4日~10日は,歯と口の健康週間です。

体重測定の時にも話をしましたが,この機会に日頃の歯みがきの仕方や自分の歯や口の様子,歯と口の健康について考えてみましょう。

<みがき残しが多いところ>

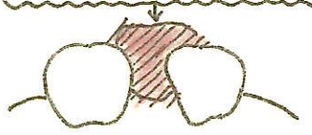
- 歯と歯の間

- 前歯のうら

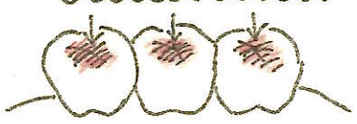


- 歯と歯ぐきの間

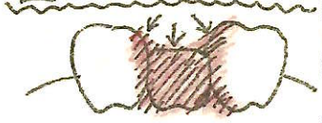
- 前とうしろにずれている歯



- 奥歯のみぞ



- 新しく生えてきている歯とそのまわり



汗ふきタオルをもってきましょう。

気温も上がり,ちょっと動いただけでも,汗が出る気候となりました。汗ふきタオルでしっかり汗をふきましょう。

熱中症にも注意!

今年は,早い段階から熱中症が心配される気候となっています。

のどがかわく前から,こまめに水分補給をしましょう。

また,夜は早くねて,すいみんもたっぷりとりましょう。

歯と口の健康週間 図画・ポスター展について

本校からは…

1年 川添天音さん
3年 井上皓晴さん
6年 前田勇翔さん

の作品が出品されています。

6月5日(金)~8日(月)まで鳥瀬美術センターに展示されます。

歯科検診結果のお知らせ(ピンクの用紙)を先週配付しました。むし歯は,放っておいても治りません。治療や受診が必要な人は,早めの受診をお願いいたします。

受診され終わりましたら,結果のお知らせ(ピンクの用紙)に歯医者さんで記入してもらい,学校へ提出をお願いいたします。