



# 保健だより

第 3 号  
令和6年6月3日  
古河第一小学校 保健室

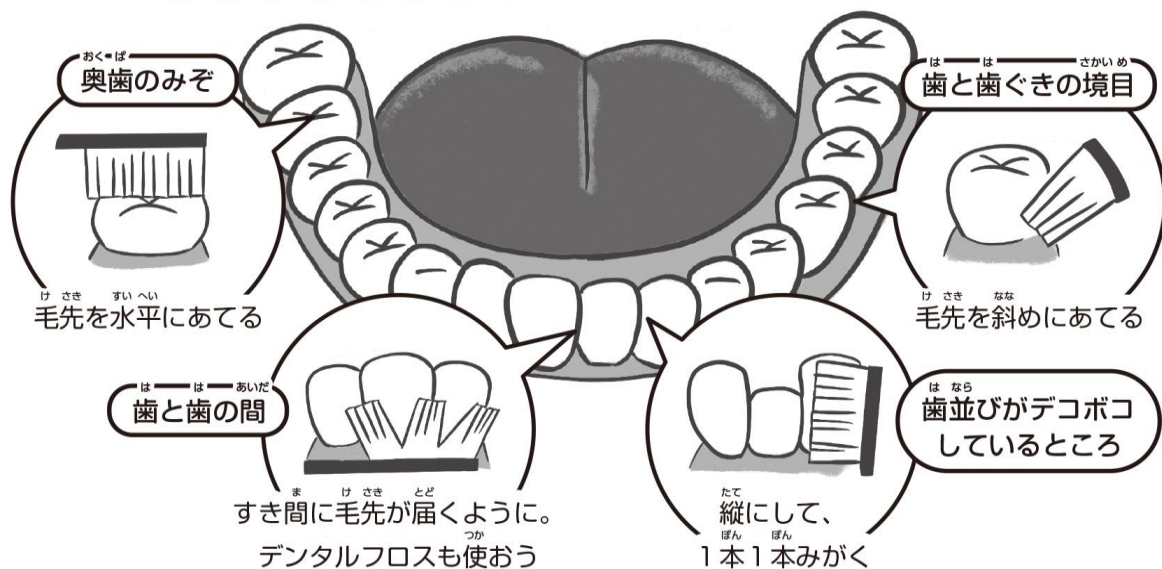
## 6月の保健目標『歯を大切にしよう』 『梅雨時の生活に気を付けよう』

6月4日～10日は



「**歯と口の健康週間**」とは、**歯や口の中の健康**について知り、**健康でありつづけるためにはどうしたらよいか**、などを考える週間です。6月12日と13日には**歯科検診**があるので、その結果もよく確認して、自分の**歯みがきや口の中の健康**について一度振り返ってみましょう。

### みがかし残しやすい場所とみがかき方



### 歯のやくわり

- ① 食べ物をかんでこまかくする。
- ② 言葉の発声をたすける。
- ③ 表情を作る。

大人の歯が虫歯になったり、抜けたりすると、元にもどることはありません。歯は一生もの！  
ていねいな歯みがきで大切にしましょう♪

**めざせ！！**  
80歳になっても、20本以上、自分の歯をのこそう

ハチ・マル・ニイ・マル **8020運動**

## 6月の予定

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
6月 5日(水)	尿検査提出日	1次検査でまだ出していない人は、忘れずに持ってきてきましょう。
6月12日(水)	歯科検診(1～3年生)	あさ朝、よく歯みがきをしましょう。
6月13日(木)	歯科検診(4～6年生)	

### ◆◆ 保護者の方へ ◆◆

健康診断の結果は、すべての検診が終了した後、健康手帳でお知らせします(6月下旬予定)。また、各検診で所見のあった児童には、受診勧告書を配付します。医療機関を受診する際は、担任に申し出て健康手帳を受け取り、病院へ持参してください。受診後は、健康手帳を担任まで提出してください。



プール学習は、他の運動に比べて、かなりの体力を使います。前日は早く寝て、朝ご飯を必ず食べてくるようにしましょう。また、昨年と同様、プールの参加・不参加の報告は、毎朝使っている「リーバー」を活用します。ご家庭で検温・健康観察し、7:30までにを入力をしてください。朝のうちにが入力がない場合は、プールに入れません。安全で楽しいプール学習になるように、保護者の方のご協力をお願いいたします。



### はやね・はやあき・あさごはん 一小げんきクイズ ②

もんだい 歯こう(歯についた汚れ)を落とすためによいみがきかたは?  
①強い力で大きく ②軽い力でこきざみに ③歯をたたくように

こたえはうらがわ



—小げんきクイズの<sup>こた</sup>え

②<sup>かる</sup>軽い<sup>ちから</sup>力で<sup>こ</sup>きざみに

<sup>は</sup>歯をみがくときは、<sup>は</sup>歯ブラシの<sup>け</sup>毛<sup>さき</sup>先が<sup>ひろ</sup>広がらないくらいの<sup>かる</sup>軽い<sup>ちから</sup>力でみがきます。また、1～2本の<sup>ほん</sup>歯を<sup>めやす</sup>目安に、<sup>は</sup>歯ブラシを<sup>ちい</sup>小さく<sup>うご</sup>動かして<sup>こ</sup>きざみにみがくとよいです。

きれいにしようと、<sup>ちから</sup>力いっぱい<sup>おお</sup>大きく<sup>うご</sup>動かすのは、<sup>ぎやくこうか</sup>逆効果になってしまうので、<sup>き</sup>気を<sup>つ</sup>付けましょうね。

