

保健だより 6月



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。小学生のときに「歯を守る習慣」をつくるのがとても大切です。この機会にしっかり守る習慣(歯みがきなど)を続けて、歯を大切にしていきましょう。



歯科検診のお知らせ<全学年>

6月2日(木) 9:00～11:30 図書室

☆朝 ていねいに歯みがきしましょう

早めに治療・検査しよう

歯みがきの効果を決めるポイントは、みがくタイミング×歯ブラシの質です。

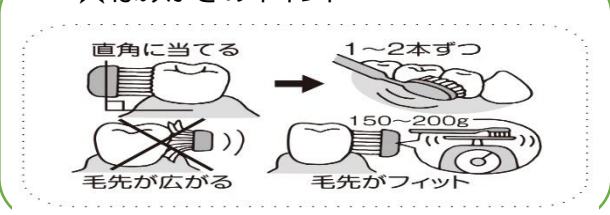
○「歯ブラシの質」

毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果が約2割下がると言われています。歯ブラシの交換するサインは、後ろからみて毛先がはみだしている時です。目安は1ヶ月です。

○力の入れすぎに注意

力を入れすぎると歯肉が縮み、根元がむし歯になりやすくなります。

☆はみがきのポイント



☆コロナ禍の歯みがきにおける感染症対策☆

大切な歯みがきが感染のもとにならないようにしましょう。

◎歯みがき中はできるだけ口を閉じる。

◎うがいの水をはき出すときは、低い位置からゆっくりはき出す。



スイスイがくしゅう はじ 水泳学習が始まります

お子様の健康状態で心配なことがあるときは、ご相談ください。

6月7日(火)から小川B&Gで水泳学習を予定しています。水泳学習を楽しく安全に行うことができるようになり、しっかり準備をしておきましょう。

◎今日の水泳学習はだいじょうぶかな?確認しよう!

- 1 ぐっすり眠れましたか?
- 2 熱はありませんか?
- 3 顔色はいつもどおりですか?
- 4 爪は短く切りましたか?
- 5 下痢はしていませんか?
- 6 朝ごはん・給食はしっかり食べましたか?
- 7 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?



スイスイ たの ほんめん きけん 水泳は楽しい反面、危険をとまなう かつどう 活動です。しっかり約束を守ろう。

体調で気になることがある人は先生に伝えましょう

歯と口の
健康週間

歯みがき カレンダー

朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう



	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あせ							
ひる							
よる							