

# ほけんだより 6月

令和4年度  
山田小学校



やす じかん お 休み時間が終わると、  
 かつ おめ おお きおん さ おお じき 6月は雨が  
 多く、気温の差が大きい時期なので、  
 衣服の調節をし、体調をくずさないように  
 気をつけましょう。



6月の保健目標  
 歯を大切にしよう

6月の行事予定

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 3日(金) 内科検診(2年)      | 15日(水) 聴力検査(2年)  |
| 6日(月) 歯科検診(5年、3-4)  | 16日(木) 聴力検査(1年)  |
| 7日(火) 内科健診(1年)      | 17日(金) 内科健診予備日   |
| 9日(木) 歯科検診(6年・さざんか) | 21日(火) 歯科健診予備日   |
| 10日(金) 歯科検診(4年)     | 24日(金) 耳鼻科健診(2年) |
| 13日(月) 聴力検査(5年)     | 29日(水) 心臓検診(1年)  |
| 14日(火) 聴力検査(3年)     |                  |

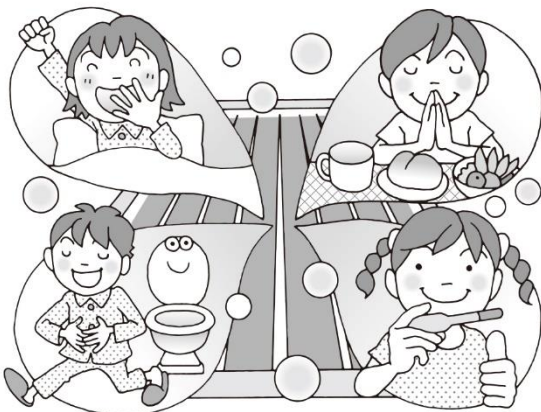
## おうちの方へ

歯科は全員に、その他の検査や健診は、受診を必要とする人にお知らせを配付しています。

お知らせを受け取ったら、早めの受診をお願いします。

なお、昨年受診して経過観察中の場合も、その後の経過を診てもらってください。

プール授業が  
 始まります!



- 耳垢掃除もしておきましょう。耳垢が水を吸ってふやけると、耳の中の病気になるります。
- 奥まで引っかきすぎない様に気を付けましょう。

生活リズムを整えよう! 睡眠不足や空腹は危険です!

6月4日～10日は

は くち けんこうしゅうかん  
**歯と口の健康週間**



は 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ①毛先が広がっている ②後ろから毛先が見え  
見えない



は 歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ①グー持ち ②えんぴつ持ち



は 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

は 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ①毛先が広がらない程度の  
軽い力で  
②強い力でゴシゴシ



は 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ①鏡を見ながら歯みがき  
をする  
②鏡は見ない



ジョーズのヒミツは

は 歯ブラシは... ②

毛先が広がった  
歯ブラシでは、汚  
れが十分に落と  
せません。  
1カ月に1回を  
目安に交換しまし  
ょう。

にぎ 握り方は... ②

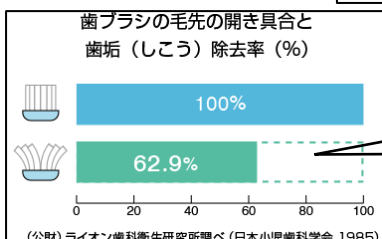
余計な力が入  
りにくい「えんぴ  
つ持ち」がオス  
メです。  
歯ブラシを軽く  
握って、1～2本  
ずつ動かしまし  
ょう。

ちから 力の入れ方は... ①

力を入れすぎ  
ると、歯や歯ぐきを  
傷つけやすいで  
す。  
軽い力で磨き  
ましょう。

かがみ 鏡の使い方は... ①

歯ブラシがきち  
んと歯に当たっ  
ているか、奥まで届  
いているかなど、  
鏡で確認しながら  
みがきましょう。  
歯ぐきの様子も  
見ましょう。  
①色 ②形  
③硬さ ④出血



こんなに歯垢(ねばねば)の  
とれ具合に違いが！



毎日ジョーズのヒミツを意識してみがくと、歯みがき上手になれます。毎日の積み重ねです！