

ほけんだより6月

宇都宮市立東小学校

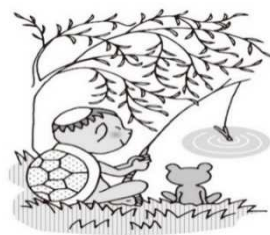
令和7年 6月発行

ほけんだよりは、おうちのひとといっしょによみましょう。

今年も雨の季節がやってきました。この時期はむし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差があります。衣服を上手に調整しましょう。

また、体がまだ暑さに慣れていないために熱中症になることもあり、注意が必要です。朝食をしっかりと食べて、水分をこまめに補給しましょう。

健康に気をつけ、元気に梅雨を乗り切りたいものです。



6月の保健目標



歯を大切にしよう



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です！

この期間は、いつもおいしくご飯を食べさせてくれる歯、たくさん話をさせてくれる歯、素敵な笑顔を作ってくれる歯に感謝をして、いつもよりも丁寧に歯を磨く期間です。子どもの歯は大人の歯に生え変わりますが、大人の歯は抜けてしまうと2度と新しい歯が生えてきません。そんな悲しい思いをしないよう、歯を大切にしましょう。

歯づらみからのお願いです

歯をきれいにしたあとは…

汚れはとれても…

たくさん動きました…

私もきれいにして

濡れたままにしないで

そろそろ交換を

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

さらなるポイントでむし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ

奥歯のみぞ

歯と歯ぐきの境目

歯と歯のあいだ

ほかにも…

ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯

など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが必要！

鏡で確認しながら

みがく順番を決める

……など、工夫をして歯をみがこう！

6月9日(月)からプールが始まります



楽しく安全にプールに入ることができるよう、健康診断で何か疾病や異常があった場合は、プールが始まる前までに、病院でみてもらいましょう。



保護者の皆様へ

5月末をもちまして、今年度の学校健康診断が終了しました。保護者のみなさまにはご協力をいただきありがとうございました。

未受診や治療・検査が必要な場合は、通知の文書を配付いたします。**受診後は、その結果を学校へお知らせください。**受診票を回収させていただき、健康診断票に転記いたします。(児童健康診断票は義務教育の中学校まで管理されるものです)どうぞよろしくお願いいたします。



「**歯と口の健康週間**」応募作品に入選しました！おめでとうございます。

歯と口の健康週間では、標語やポスターをたくさんの方が提出してくれました。

審査の結果、4名の児童が賞をもらいました。おめでとうございます。

ずがぶ 図画の部

いっせき
一席

のぶさわ めい
2年 信澤 芽依 さん



ひょうごぶ 標語の部

にせき 5年 鈴木 陸斗さん
二席

みが ころ からだ は
磨きます 心も身体も ぼくの歯も

さんせき 3年 井上 織羽さん
三席

しろ は
白い歯は きれいにみがく つみかさね

にせき 2年 高山 侑来さん
二席

たべたあと はみがきしゅっしゅ みぎひだり