

6 ぼけんだより

令和7年6月発行

宇都宮市立菟宝小学校

気温や湿度が高くなり、天気も変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。また、熱中症も注意が必要です。毎日元気に過ごすことができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

6月の保健行事

- 10日(火) 心臓検診(1・4年生)
- 11日(水) 尿検査二次再回収(二次検査未提出者)
- 12日(木) 歯科検診(1・2・3年生)
- 19日(木) 歯科検診(4・5・6年生)



もうすぐプールが始まります

いよいよプールの授業が始まります。プールがある日は特に、朝の健康観察をしっかりと行いましょう。検温も忘れずに。

入る前に気を付けてほしいこと

☆病気やケガの治療を済ませておく。

(健康診断の結果のお知らせを貰った人は、早めに病院で診てもらいましょう。)

☆手足の爪を短く切っておく。

☆夜は早く寝て、十分に休む。

☆水着やタオルなどの持ち物に名前を書いておく。



入る日に確認すること

熱はありませんか？

体調はいいですか？

(腹痛や頭痛など、体調が悪いときは、熱がなくてもプールには入れません。)

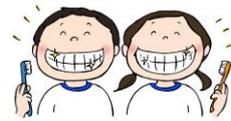
朝ごはんはしっかり食べましたか？

皮膚に異常はありませんか？

手足の爪は伸びていませんか？



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたならみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。