



がつ ほけんもくひょう  
**6月の保健目標**

ほ よほう  
**むし歯を予防しよう。**

6月の予定

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		28	29	30	31	1 休滅
2 大安	3 赤口	4 先勝 内科検診 そよかせ 1・2年 歯と口の健康週間 (~6月10日)	5 芒種 友引 世界環境デー	6 先負 尿検査 2次検査	7 大安	
9 勝		11 友引 内科検診 3・4年	12 先負 イラスト: 歯医者さん	13 休滅 尿検査 2次検査 未回収		
16 友引		18 先負 内科検診 5・6年		20 父の日 先勝 イラスト: トイレ		

ぜんじつ  
前日は、お風呂に  
はい  
入ってください。  
なが かみ ひと  
長い髪の方は  
ゆ  
結ってきてくだ  
さい。

にょうけん さ  
尿検査の2次の  
けん さ ひつよう  
検査が必要になった  
ひと ていしゅつ  
人や提出がまだの人  
は、わすれずに持  
ってきましょう。

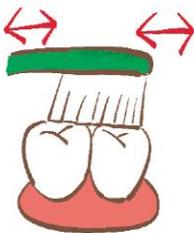
できているかな? **正しい歯のみがき方**

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間

まいにち は  
せつかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く  
なつて口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



は けさき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

# むし歯になりやすい人 っているの？

はなら わる は しつ よわ もともと ば ひと  
 歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。  
 せいかつ げんいん ば ひと ひと きょうつうてん  
 でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

## むし歯になりやすい人の特徴



- は じゅうぶん  
歯みがきをしていない、十分ではない
- あま た の  
甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- か た  
よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液が  
たくさん出ます。
- くち こきゅう  
口呼吸がクセになっている
- くち なか かんそう だ えき すく  
★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

せいかつしゅうかん  
どれも生活習慣です。  
き  
気づいたらあと10回噛む、  
くち と すこ  
口を閉じるなど、少し  
いしき す  
意識して過ごしましょう。



### おうちの方へ

5月に歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診が終わりました。受診のお知らせをもらった際は、早めの受診をお願いいたします。また、検診日に欠席された児童にも通知を出していますので、各学校医の病院で早めに検診を受けていただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 6月9日はプール開きです。



### ☑チェックしてみましょう

- つめは短くしていますか？
- 耳や鼻、目、皮膚などの病気はなおりましたか？
- 体調は良いですか？
- 乾いていないケガはありませんか？血が出たり、傷口から液が出たりしている場合は、入れません。

※早寝、早起きをして、朝ごはんをきちんと食べて、体調を整えておこう。

## 覚えておこう！ プールの約束

たの じかん  
楽しいプールの時間でも、  
やくそく まも  
約束を守れないと  
びょうき きけん  
ケガや病気の危険もあります。  
まも あんぜん す  
ルールを守って安全に過ごせる  
ちゅうい  
ように注意しましょう。

じゅんび うんどう  
準備運動を  
する

プールサイドを  
走らない

タオルの  
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

