

とよOH! げんKIDS

令和3年6月

豊郷中央小 保健室



梅雨の季節になりました。

暑い日、ムシムシする日、雨の日、肌寒い日・・・気温の変化もあり、体調をくずしやすい時ですね。
上着で調節するなどして、元気にすごせるといいですね。

6月の保健目標

歯を大切にしよう



「8020運動」(はちまるにいまるうんどう)

を知っていますか?

80歳になっても20本以上自分の歯を残そうという運動のことです。

20本くらいの歯があれば、ごはんをおいしく食べられます。

今では約2人に1人がこれを達成しているそうです。みなさん

も自分の歯とずっと一緒にいられるよう歯を大切にしましょう。

*8020推進財団(2016調べ)より



3分はみがく



1回あたりの歯みがき、少なくとも3分はみがきましょう。
上の歯、下の歯、表側の歯、裏側の歯、みがくときは決まった順番でみがくといいですね。歯並びや食べたものによっては、もっと時間をかけてみがくこともおすすめします。

歯をみがくことで歯肉も健康に



歯をみがくことで、歯ぐきも健康になります。むし歯の予防とともに、歯ぐきの健康のため、きちんと歯をみがきましょう。

上手に歯みがき

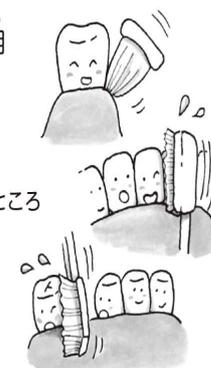
ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは...

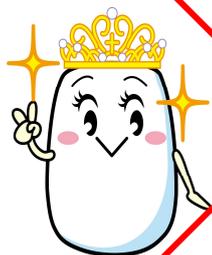
- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



できるとかな?!

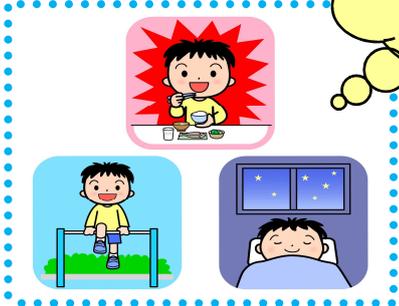
【お知らせ】

2年生以上みなさんに「歯と口の健康週間」作品を募集したところ、標語75点、ポスター8点、作文2点の作品が集まりました！
この中から、標語10点、ポスター8点を校内(保健室前廊下)に掲示します。見てくださいね。
またその中から、宇都宮市歯科医師会主催のコンクールにも応募しました！



元気な毎日をすごすために

げんきのもと
食事・運動
睡眠



こまめに
水分補給

しっかり
手洗い・うがい



かんきで室内
をさわやかに



マスク
着用
暑さで息苦しい
ときはマスクを
はなす

保護者の方へ

健康診断 6月の予定

- 6月 7日 (月) 内科検診 (2年)
- 6月 8日 (火) 内科検診 (3年)
- 6月 9日 (水) 聴力検査 (2年)
- 6月10日 (木) 聴力検査 (3年)
- 6月14日 (月) 聴力検査 (5年)
- 6月15日 (火) 聴力検査 (1年)
- 6月16日 (水) 耳鼻科検診 (1・2・3年)
- 6月22日 (火) 内科検診 (5年)
- 6月28日 (月) 内科検診 (6年)
- 6月30日 (水) 耳鼻科検診 (4・5・6年)

健康診断が予定通りすすんでいます。
ご協力ありがとうございます。
終わった健康診断から、結果通知を出しています。歯科検診以外は、処置が必要なお子様のみ通知を出しますので、早めの受診をお願いいたします。
全ての結果は、健康診断が終わってから「健康票」を配付いたします。

