



宇都宮市立横川東小学校
令和7年度 6月号



6月の保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう



6月、雨の季節になりました。きれいな色のあじさいや、かわいいカタツムリなど雨の季節ならではのものを探しながら楽しく過ごしたいですね。

6月の予定

6月 2日 (月)	歯科検診	2年
4日 (水)	歯科検診	4年
6日 (金)	歯科検診	6年
9日 (月)	はみがき大会	5年
19日 (木)	内科検診	4年1, 2組・6年
26日 (木)	内科検診	2年・4年3, 4組

健康診断で受診を勧められた人は早めに病院へ行きましょう。治療の結果の提出も忘れずに！

まだまだ続きます
健康診断



もうすぐプールが始まります！

楽しいプールの授業にするために、プール前に次のことができているか確認しましょう。もし体調に不安がある時は、無理をせずプールはお休みしましょう。



目鼻耳に
病気がある人は
お医者さんに
相談する。



前の日は
十分に
寝る。



爪を切る。

は 歯 を 大 切 に し ょ う

6月は歯と口の健康週間があります。この機会に歯の健康について考え、歯科検診で受診を勧められた人は歯医者さんで必ず受診しましょう。

保健室前に、歯と口の健康週間に応募してくれたみなさんの素敵な作品を展示しました。6月の授業参観でご来校の際はぜひご覧ください。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。



ひるやす ゆうぐ ふ 昼休み、遊具でのけがが増えていきます！！

このところ昼休みに遊具を使っているのけがが増えていきます。シーソーから落ちたり、フランクがぶつかったりうんていから落ちたりなどのけがです。遊具を使う時は使い方に気をつけて安全に遊びましょう。

