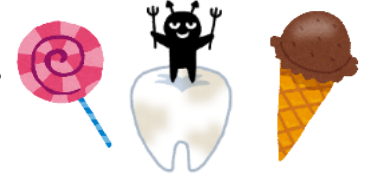


すくすく元気な東っこ6月

常滑東小学校
令和7年6月第3号
保健室



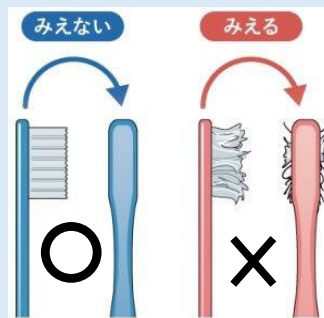
しんがっきはじ 新学期が始まって、2か月がたちましたね。あたらしい学校やクラスには慣れてき
ましたか？6月は「梅雨（つゆ）」の季節（きせつ）といって、くもりや雨が（あめ）多く、
ジメジメとした日（ひ）が続（つづ）きます。また、天気（てんき）によって気温（きおん）が変わりやすいため、
体調（たいちよう）をくずしやすくなります。バランス（ばらんす）の良い（よい）食事（じしょくじ）や、十分な（じゅうぶん）すいみんを
こころがけ、こころ（こころ）も体（からだ）も元気に（げんきに）過ご（すご）しましょう。
さて、今（こんげつ）月のほけんだよりのテーマ（てま）は「歯（は）」です。



ただ は 正しい歯みがきでむし歯を予防しよう～

●歯ブラシの選び方

- 毛（け）がそろっている
- 歯（は）ブラシを後ろ（うし）から（み）ても毛（け）が見（み）えない
- 毛（け）のかたさは「ふつう」
- 歯（は）ブラシの頭（あたま）（毛（け）があるところ）は前歯（まえ）2本（ほん）分の大きさ（おお）がおすすめ



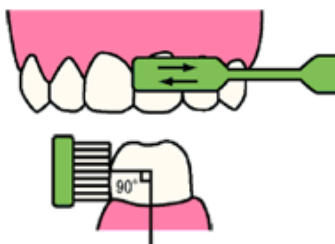
うし 後ろ（うし）から（み）て毛（け）がはみ出（で）て見（み）えたら交（こう）かんのタイミン（た）グ！

●歯みがきをするタイミング

- ☐ ごはんやおやつを（た）べあ（あ）つ（あ）後（ご）
- ☐ 夜（よる）ねる前（まえ）（一番（いちばん）大事（だいじ）！）
- ☐ 朝（あさ）起（お）きてすぐ

ねている間（あいだ）に増（ふ）えてしまった（さいきん）細菌（さいきん）をうがい（うが）で流（なが）すだけでも◎

●上手な歯みがきのコツ

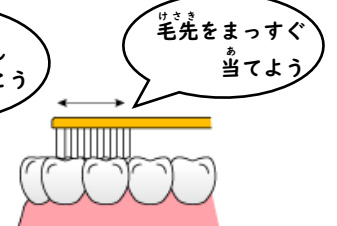


- 歯（は）2本（ほん）ぐらいを目安（めやす）に、10～20回（かい）小刻（こ）みに動（うご）かそう。
- みがく順（じゆん）番（ばん）を決（き）めてお（お）こう。
- 毛（け）先（さき）をまっすぐ歯（は）にあ（あ）てよう。
- やさしい力（ちから）でみがこう。

うちがわ 内側（うちがわ）のみがき方（かた）



おくば 奥歯（おくば）のみがき方（かた）



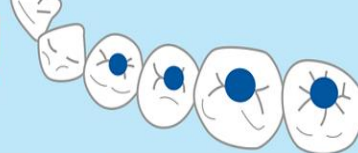
☐ 特に気（き）を付（つ）けてみがきたいところ



は は あいだ 歯（は）と歯（は）の間（ま）



は し にく 歯（は）と歯（は）肉（にく）のさかいめ



おくば 奥歯（おくば）のみぞ

は 歯（は）ブラシの持ち方（もちかた）



えんぴつ（えんぴつ）と同じ（おな）も（もち）かた（かた）をしよう。

ほか（ほか）にも… ひ（ひ）っこんでいる（は）歯（は） と 飛び出（と）でしている（は）歯（は）
などもみがき残（のこ）りが多い（おほ）！ 鏡（かがみ）で確認（かくにん）しながらみがこう。

みなさん、こんにちは😊

畑中萌衣です。5月19日から養護実習が始まりました。保健室の先生になるために、保健室と4年1組で勉強をしています。最近アニメを見ることが、音楽を聴くことにはまっています。好きな給食はきなこ揚げパンです。みなさんが頼れる保健室の先生になれるようにがんばります。よろしくおねがいします！



保健室の先生になるために、畑中萌衣先生が東小に勉強をしに来てくれました！いろんな教室に見学に行っているのです、すでにお話できた人もいます。

おたよりの1ページ目は畑中先生が作りました。みなさんが元気に生活するために、伝えたいことを一生懸命考えてくれます。その気持ちを受け止め、大切に読みたいですね。

6月の保健行事



日にち	行事	対象学年・学級	その他
2日(月)	眼科健診	1-1 1-2 3-1 3-2	【内科健診】 体操服で受けます
3日(火)	内科健診	2-1 2-2 2-3 4-1 4-2 ひまわり	
4日(水)	歯みがき大会	② 5-5	【歯科健診】 朝の歯みがきを忘れずに
5日(木)	歯科健診	5-4 6-4 6-5 6-6 ひまわり	
6日(金)	歯みがき大会	② 5-2 ⑤ 5-1	【はみがき大会】 コップ・歯ブラシ・ハンカチを忘れずに
9日(月)	眼科健診	1-3 3-3 3-4 3-5 ひまわり	
10日(火)	歯みがき大会	⑤ 5-3 ⑥ 5-4	
12日(木)	歯科健診	3年 5-5	
20日(金)	内科健診	1年 2-4 4-3 4-4 4-5	

【保護者の方へ】

- 健康診断において治療や検査が必要と判断された場合、お子さまを通じて「治療勧告書」を配付しております。健診～配付までの間に受診または治療をしたときは、保護者の方でその旨記入をしてお提出ください。（治療勧告書への証明のためだけに、医療機関を再度受診する必要はありません）
- 気温が高くなる日が出てきました。お子さまには必ず水筒を持たせていただきますようお願いいたします。また、水筒の大きさも体格に合わせた容量のものをご検討いただけるとありがたいです。熱中症予防にご協力よろしくお願いいたします。