

☆! ほけんだより ☆! 6月 ☆!

令和7年6月 綾川町立羽床小学校 保健室

日中はじりじりと暑くなってきました。運動場で元気に遊んだ子どもたちは、「あつ〜い」と顔を真っ赤にしています。暑さに慣れることも大切ですが、無理をせず、時々水分をとって休むようにしましょう。



プールの前の日にチェック

いよいよ水泳学習が始まります。安全に楽しく泳げるように、前の日から準備しておきましょう。

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



水泳中もたくさん汗をかきます。しっかりと水分補給ができるように、かならず水筒を持ってきましょう。

6月の保健目標

歯の健康について考えよう



みなさんの歯は健康ですか？歯は一生使う大切なもの。おいしいごはんを食べるために、そして、みんなのすばらしい笑顔を守るためにも、しっかり歯のケアをしましょう！

歯科検診があります
6/5 (木) 13:30~

いつもよりていねいに歯をみがきましょう。



気をつけて！むし歯になりやすいのは こんなところ！



奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



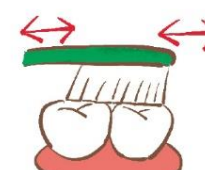
歯ならびがでこぼこしている場所

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしてい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っ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。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする