

ほけんだより 6月

アジサイが、綺麗に色づき始める季節となりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も元気いっぱい過ごしていきたいですね。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。それに合わせて、学校でも歯の健康についての授業をしました。授業では、鏡を使って自分の口の中を見る時間を設けたところ、「むしばがある」と教えてくれたり、「どうしよう」「うわー」などの声が聞かれました。今月のすこやかチェック週間では、授業の最後に立てた目標に合わせて、すこやかチェック(歯みがきのみ)を行ってみましょう。

1・2年生は、歯みがきチェック、3～6年生は歯みがきチェックに加えて「フロス」にも挑戦してみよう。

6月	あは はみがき	ひる はみがき	おは 歯みがき	ねるまえ フロス
24日(月)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25日(火)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26日(水)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27日(木)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28日(金)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29日(土)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30日(日)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



今月から、歯みがきのうた「イ～ハ～」に合わせて、鏡で自分の口の中を見ながら歯みがきをしています♪おうちでも歯みがき中の声かけよろしくおねがいします。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる

歯や歯肉を傷つけやすい

細菌が繁殖してしまう

約40%ダウン

だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

～6月は食育月間です～



給食委員会児童が、食べ物についてや一緒に食べる楽しさについてクイズを出しました。家庭でも好きな食べ物、嫌いな食べ物など、たくさん話してみてくださいね。

～かみぐみっこのいいとこみっけ～

ニコニコで、IさんとAさんが「きょうもいちにちがんばろう」と声をかけあっている姿がステキでした。



【連絡欄】お子様の健康に関すること、ご不安なことや保健室へのご意見等・・・なんでもお知らせください。