

# ほけんだより 6月

令和5年6月2日  
南陽小学校  
ほけんしつ

6月になりました。九州北部地方も梅雨入りしましたね。梅雨の時期は湿度が高く、蒸し暑い日が続きます。保健室に来る子どもたちも、汗をかいていることが多いです。子どもたちには、必ず水筒を持参させ、こまめに水分補給を行うよう、お声かけをお願いします。



## ★歯と口の健康週間の取組★

6月4日～6月10日まで「歯と口の健康週間」です。それに合わせて保健委員会がお昼の放送で歯や口に関するクイズを行います。ぜひ御家庭でも、歯みがきの仕方などについて見直す機会にしてみてください。また、子どもたちは給食の後に毎日歯みがきをしています。そろそろ歯ブラシの毛先が広がってきている児童もいるかと思しますので、定期的に新しいものと交換していただくよう、お願いします。



みなさん、どのように歯みがきをしていますか??ちゃんとみがいていると思っても、みがき残しがあるかもしれません。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう!

なんどもおさらい!

### 歯みがきのキホン クイズ

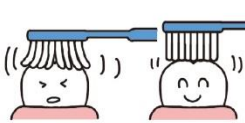
#### Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



#### Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



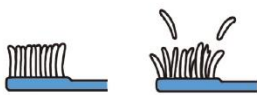
#### Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



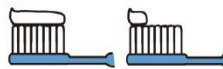
#### Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



#### Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

### 6月の健康診断のお知らせ

#### ★歯科検診★(全学年)

6月9日(金)9:30～

- ・前日の夜と当日の朝は念入りに歯みがきをしましょう。
- ・当日お休みしてしまうと、授業を抜けて受診をすることになります。できる限り、当日受けられるようにご協力をお願いします。

#### ★眼科検診★(1・4・6年生)

6月13日(火)13:30～

- ・目の充血や病歴がある人はお知らせください。

