



ほけんだよい6月



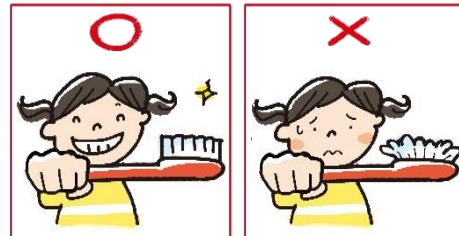
2025年6月2日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.3

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』

1日3回の歯みがきを習慣づけられるよう、『歯みがきカード』を配付しました。

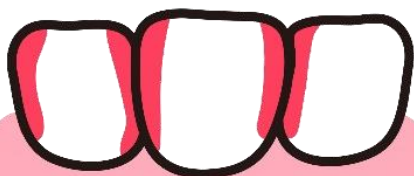
実施は6月2日から8日まで、提出は6月9日です。

歯みがきの様子を、子供たちがおうちで記録しますので、保護者の方々のお声かけ、ご協力をお願いします。



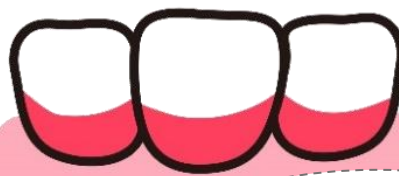
歯ブラシの確認をお願いします！

80歳で20本の歯を保とう！みがきにくい部分はココ↓



【歯と歯の間】

みがき残しが多くなりやすい！歯ブラシを縦にして、段差や隙間をしっかりと。



【歯と歯肉の間】

歯垢がたまると歯肉炎の原因に！歯と歯肉の境目に歯ブラシを当て優しくみがきます。



カードには歯みがきのポイントも載っています。保護者の方々もぜひ、子供たちと一緒に確認しながらみがいてみてください。

【奥歯のみぞ】

みぞが多く、食べかすや汚れが残りやすい部分！歯ブラシの毛先を使って細かく動かします。



梅雨の時期、持ち物をフラスして体調管理を！

雨に濡れてしまったり、体が冷えてしまったりして、体調を崩しやすくなります。下のようなものを持っていると安心です。ぜひご用意ください。

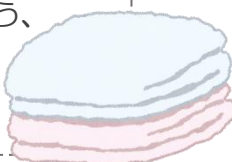
くつした

登校中に濡れてしまうことがあります。ランドセルに替えのくつしたを！



タオルやハンカチ

雨や汗でぬれたままにならないよう、しっかりと拭きましょう。



薄手の上着や長袖

体調不良で来室し、寒さや体の冷えを訴える児童が多数います。

