

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和8年6月号



HPはこちらのQRコードから



夏のような暑い日があったり、雨が急に降って涼しくなったりと、気温の差が大きい時季です。体調をくずしている人もいます。疲れたと思ったら、早目に寝るようにしましょうね。

6月の保健行事 6/1(月) 歯科健診(なかよし・1・3・5年)

あつくなってきました! 熱中症にならないように、

こまめに水分補給をしましょう!



はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間のとりくみについて



歯みがきは 体を守る 最前線



芝川小学校では6月1日～6月7日を歯と口の健康週間として、自分の大切な歯と口について考えてもらえるように取り組みます。

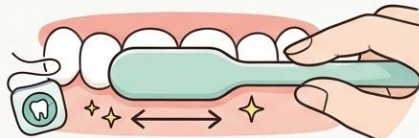
「自分の口の中、歯の状態はどうか?」とおうちの方と一緒に確認してもらえるように、おうちへ**歯っぴーファイル**を持ち帰り、**歯みがきテスト**をしましょう。

歯みがきテストは、普段の歯みがきでみがき残しが残っていないか、きれいにみがけているかを確認することができます。また、歯みがきを毎日3回きちんと習慣化してもらえるように、この期間、**歯みがきカレンダー**にも取り組んでください。(歯みがきカレンダーは6月1日から取り組みます。)

ハブラシをじょうずにつかっていますか?



みがく前に
ハブラシをチェック



力をいれすぎないようにして
こざみに動かす



奥歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯に
まっすぐあてる



前歯の内がわは
かかとをつかう



歯と歯肉のさかいめは
すしかたむけて

