

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日 菅原小学校 ほけんしつ

\*\*\*\*\*

みなさん、運動会おつかれさまでした！運動会を通して、4月から新しく加わった仲間たちと一致団結し、絆を深めることができたことと思います。

6月からは水泳学習が始まります。しっかり準備をし、けがに気をつけながら楽しく安全に授業に参加できるようにしましょう。

\*\*\*\*\*

## 6月の健康診断の予定

日にち	検査項目	学年	注意事項
6月9日(金)	尿検査 (2次検査)	該当者	1次検査の結果、再検査が必要と判断された人のみの検査となります。該当者には「2次検査のお知らせ」をお渡しするので、お知らせをもらった人はよく読んでから尿を提出してください。
6月15日(木)	歯科検診	全学年	検査当日の朝は、みがき残しがないように、ていねいに歯をみがいてきましょう。

## 水泳学習が始まります！

～水泳学習に参加するときの注意点～



- 朝の検温をわすれずに
- 朝ごはんをしっかり食べる
- しっかり準備運動をする
- プールサイドを走らない
- プールには飛び込まない
- タオルの貸し借りをしない



6月4日～6月10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。

この期間は、毎日の歯のみがき方を見直し、歯と口の健康について考える1週間にしましょう。

何歳になっても、自分の歯でおいしくごはんを食べることができるよう、1日3回ていねいに歯をみがく習慣を身につけ、むし歯や、歯肉の病気を予防しましょう！

## 歯みがきで健康な歯を

### 歯をみがく前に、歯ブラシの毛先をチェック！

いつも使っている歯ブラシの毛先は広がっていませんか？歯ブラシの毛先が広がっていると、上手に歯をみがくことができません。

歯ブラシの交換目安は、約1ヶ月です。毛先が広がってきたら新しい歯ブラシと交換しましょう。

### 歯ブラシチェックを行います

歯と口の健康週間に、保健委員会が各クラスで歯ブラシの毛先の状態をチェックします。

歯ブラシの毛先の広がりや気がなると言われた人は、おうちの人と相談し、新しい歯ブラシに交換しましょう！



## みがき残しやすい場所とみがき方

