

ほけんだより 6月



令和8年6月発行
船越小学校 保健室

梅雨の時期は急に暑くなったり、肌寒くなったり、体調を崩してしまいがちです。しっかり睡眠をとって、1日3食しっかり食べて、体を動かす等夏に向けて体力づくりをしていきましょう。

保健目標：歯及び口腔の衛生に気をつけよう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6月の健康診断



6月の健診日程です。健診後の結果も配布しています。治療が必要な場合は早めの受診をお願いします。受診後の結果は学校まで提出してください。

11日（木）	耳鼻咽喉科検診	全学年	前日の耳掃除と朝の歯みがきも忘れずに。
12日（金） 17日（水） 24日（水）	内科検診	3日に分けて 全学年実施	体育着を準備しましょう

※健康づくり財団のもれ検査（心電図・視力・聴力）は、6/6（土）市役所1階保健センターです。対象の児童へはもれ検査お知らせのおたよりを配布しています。

6月は歯と口の健康週間や、歯と口腔の健康について考えたりする月になっています。

船越小学校では、6/4（木）～6/12（金）までを歯の衛生旬間として取り組みを行います。子どもたちが生活の中で歯を大切にする習慣を身につけられるよう、歯みがきカレンダーを使って、朝・給食後・夜の歯みがきチェックを行います。歯みがきセットの準備とおうちでの食後の歯みがき指導もご協力よろしくお願いします。

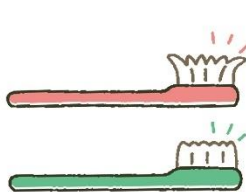


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

歯みがきで食べかすも



歯垢もバイバイ！