



令和 6 年 6 月
呉市立白岳小学校
保 健 室



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です!

みなさんは、いつもきれいに歯をみがくことができますか？ご飯を食べた後には、歯みがきをすることができますか？むし歯にならないために、また、いつまでもきれいな歯でいられるために丁寧に歯みがきをしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

今年も暑い夏が近づいてきました。少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、熱中症に気を付けましょう。



6月の健康診断スケジュール

健康診断も残すところあとわずかになりました。自分の体のことを知ることができるよいチャンスです。自分の体に興味をもって健康診断を受けてくださいね。

ひづけ 日付	けんしんないよう 健診内容・対象学年	ひづけ 日付	けんしんないよう 健診内容・対象学年
10日(月)	ないかけんしん 内科検診(2年)	17日(月)	ないかけんしん 内科検診(1年)
11日(火)	がんかけんしん 眼科検診(た・4・5年)	24日(月)	ないかけんしん 内科検診(3年)
12日(水)	がんかけんしん 眼科検診(1・3年)	27日(木)	しかけんしん 歯科検診(6年)
14日(金)	がんかけんしん 眼科検診(2・6年)		

ほごしゃ かた
保護者の方へ

健康診断終了後、該当児童に「受診のおすすめ」を渡します。「受診のおすすめ」を受け取られましたら、早めに病院受診をお願いします。病院受診をされましたら、受診結果を学校までご提出ください。

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている

② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち

② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズの ヒミツ

教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。まうがもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとの
チェックも
鏡を使うと

