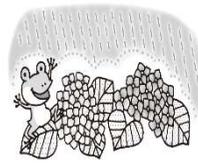


# ほけんだより 6

令和5年6月1日  
蓮田市立黒浜西小学校  
保健室



雨の日は増えてきました。そろそろ梅雨入りですね。室内で過ごす時間が多くなります。教室の中での過ごし方や、廊下や階段の歩き方に一人一人が気を付けていきましょう。

## 6月の保健行事予定

1日(木) 歯科健診(全学年) 朝の歯みがきしっかりとね!

5月29日~6月9日(金)まで 歯みがきしらべ(全学年) 歯の標語も募集中!



プール学習が始まります。  
プールの中はもちろん、プールサイドでも  
『おさない・走らない・とびこまない』  
を守って、安全で楽しい時間にしましょう。



爪を切る



朝ごはんを食べる



しっかり準備運動



走らない!



とびこまない!



タオルの貸し借りはしない



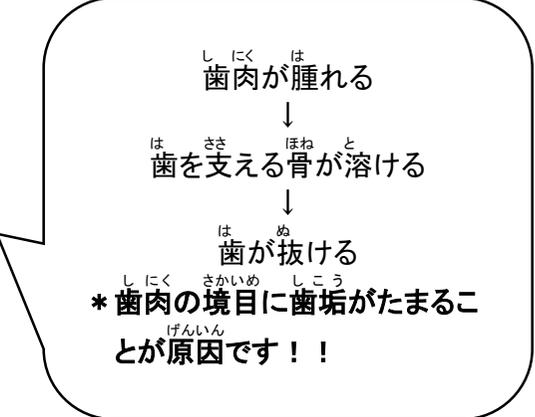
疲れたら先生に言って休憩しよう

今月の保健目標: 歯を大切にしよう



# 歯みがき で 歯周病 予防

歯周病は  
“日本人が歯をなくす原因”  
第1位



## 歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

45°の角度であて、  
歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。  
デンタルフロスも使おう

**歯みがきしらべ&歯や口の健康に関する標語について**  
カラーテストと記録用紙を配布しました。普段の歯みがきで、どのくらい汚れが落ちてい  
るかをチェックしてください。また、ぜひおうちの人と一緒に、歯や口の健康に関する標語を  
考えてみましょう。歯みがきやむし歯だけではなく、噛むことや歯肉炎をテーマにしてもいいで  
すね。素敵な作品を待っています!