

ほけんだよク

令和5年6月
一宮市立西成小学校



あつ 暑くなったり、ちやと さい 寒くなったり…?

6月です。雨の多い「梅雨」に入り、気温も湿度も高め
で、じめじめとむし暑さを感じるが増えてきますね。
は 晴れていなくても、しつど 湿度が高かったり、かせとお 風通しが良くな
ったりすると、ねっちゅうしょう 熱中症になる危険があります。その一方
で、「梅雨寒」と言って、雨やくもりの日には急に気温が
さ 下がることもあります。その日の天気や体 調に合わせて、
はんそでの上からうすい長そでのシャツを着るなど、 ちょうせつ
できるように工夫をしましょう。

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

がつ にち にち しろ は しゅうかん
6月19日～23日は「白い歯ピッカリ週間」です！

ほけんいいん 保健委員のみなさんが、クラスへ行って歯みがきのポイントをお話したり、ク
ラスで動画を見て勉強したりします。

みなさんは、毎日、朝と夜の歯みがきをていねいにできていますか？

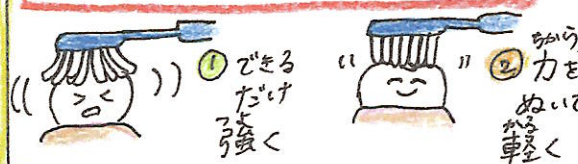
は 歯をみがかないでいると、歯の表面に『歯こう』という、白いバイキンのかた
まりがベッタリと付きます。この『歯こう』は、むし歯や歯ぐきの病気の原因にな
るものです。みがき残しがないように、すみずみまでみがきましょうね！

は 歯みがきのキホン～ミニクイズ～

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

Q2. みがくときの力の強さは？

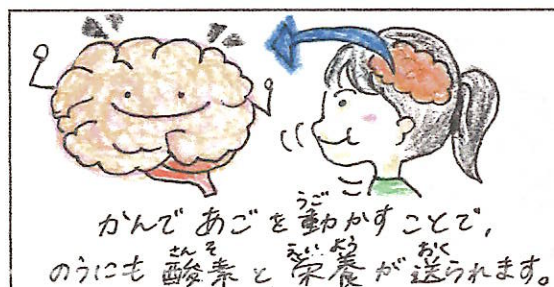


お答えは うら！

もくひょう 目標 ひとくち30回！ よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは
食べ物をこまかく・やわらかくして、のみこみやすくするだけではなく、体
についての大事なはたらきもしています。

「のう」を元気にする



かんで あごを動かすことで、
のうにも 酵素と栄養が送られます。

あごが じょうぶになる



は 歯ならびも ととのいます。

ふせ 太りすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが た 食はずきを
「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを
ふせぎます。

だ液が たくさん出る



だ液は、 歯や口のよごれを洗い流してくれます。

保護者の方へ

～ご家庭での歯みがきについて～

現在、本校では給食後の歯みがきを行っていませんが、2学期より再開を予定し
ています。詳細は追ってお伝えします。

令和3年度より継続しております、「歯ッピーサンデーカード」を今年度も実施し
ます。1回目は25日（日）です。時期が近づきましたら、カードと合わせてお知
らせを配布いたします。ご家庭で、意識的に丁寧な歯みがきを行うことができよう、
引き続きお声かけをお願いいたします。

また、歯科検診結果を間もなく配布予定です。受診を要する結果が出た場合は、お
早めに歯科医院にかかられますよう、お願いいたします。

★裏面に健康診断カレンダーを掲載しました。お子さんと一緒にご確認ください。

がっ
6月 けんこうしんだんカレンダー

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
			あさ 朝の歯みがきを わす 忘れずに！	1 し か けんしん 歯科検診 (4～6年)	2	3 がっこうこうかい 学校公開日
4	5 だいきゅう 代休	6	7	8 やがいきょういくかつどう 野外教育活動 (5年生)	9 やがいきょういくかつどう 野外教育活動 (5年生)	10
11	12	13 たいそうふく 体操服を も 持ってきてね！	14 ない か けんしん 内科検診 (1・3年)	15	16 ない か けんしん 内科検診 (2・4年・たんぽぽ)	17
18	19	20	21 ない か けんしん 内科検診 (5・6年)	22	23	24
25 は 歯ッピーサンデー カードの日	26 いえ 家でしっかり は 歯みがきする日！ またお知らせします。	27	28	29	30	