

# ほけんだより 6月

岡部小学校 保健室  
2023年 5月31日

明日は歯科検診があります。朝、ていねいに歯みがきをして登校してください。また今月から、水泳学習が始まります。早寝早起きをして、しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう。毎朝の健康観察、爪は伸びていないかなどを確認し、入水の準備をよろしくお願いします。



## 6月の保健行事

- 1日(木) 歯科検診(9時～・全学年)
  - 9日(金) 心臓二次検診(9時40分～・1～6年の経過観察者)  
(1年生の対象者には後日手紙でお知らせします。)
  - 28日(水) 胸部X線(対象者には後日手紙でお知らせします。)
  - 14日(水)～21日(水) 体重測定・つめ検査(学年ごとに実施)
- 健康診断で疾病の疑いがある児童に、処置依頼書を渡しています。なるべく早く、治療を済ませましょう。6月の体重測定・つめ検査が終わりましたら、『健康カード』を持って帰ります。保護者印を押して返却してください。



## むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4～6/10は歯と口の健康週間。  
ピカピカで健康な歯を守ろう！

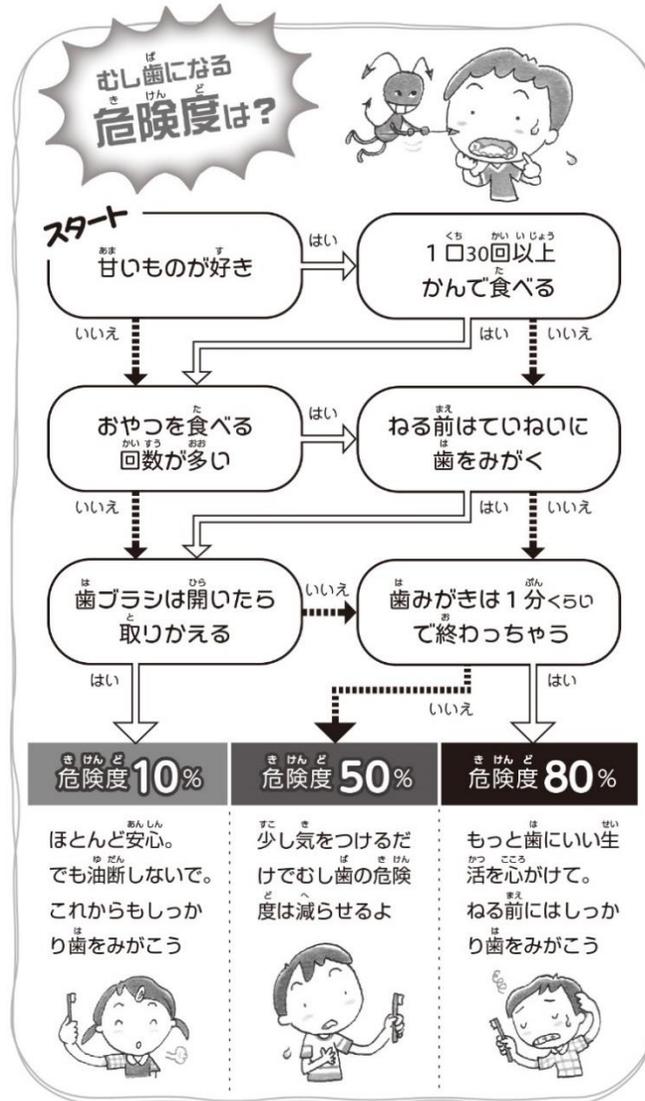
**むし歯ゼロさんの歯みがきは？**

- 鏡を見ながらみがく
- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす

**むし歯ゼロさんの食べ方は？**

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ  
だらだら食べ続けられないよ  
ひとくち30回以上



水筒・ハンカチを  
忘れずにしましょう。