

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和6年6月



HPはこちらのQRコードから



夏のような暑い日があったり、雨が急に降って涼しくなったりと、気温の差が大きい時期です。体調をくずしている人もいます。疲れたと思ったら、早目に寝るようにしましょうね。

6月の保健行事

6/3(月) 歯科健診(なかよし・2・4・6年)

あつくなってきました！ 熱中症にならないように、

こまめに水分補給をしましょう！



はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



芝川小学校では6月1日～6月9日を歯と口の健康週間として、自分の大切な歯と口について考えてもらえるよう取り組みます。

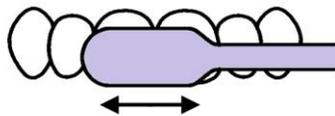
「自分の口の中、歯の状態はどうか？」とおうちの方と一緒に確認してもらえるように、おうちへ**歯っぴーファ**イルを持ち帰り、**歯みがきテスト**をしましょう。

歯みがきテストは、普段の歯みがきでみがき残しがないか、きれいにみがけているかを確認することができます。また、歯みがきを毎日3回きちんと習慣化してもらえるように、この期間、**歯みがきカレンダー**にも取り組んでください。(歯みがきカレンダーは6月3日から取り組みます。)

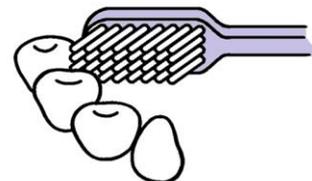
ハブラシをじょうずにつかっていますか？



みがく前に
ハブラシをチェック



力をいれすぎないようにして
こきざみに動かす



奥歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯に
まっすぐあてる



前歯の内がわは
かかとをつかう



歯と歯肉のさかいめは
少しかたむけて

