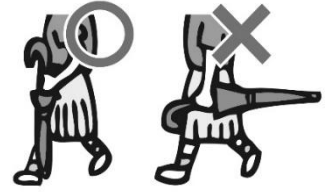


# ☆！ほけんだより☆！6月

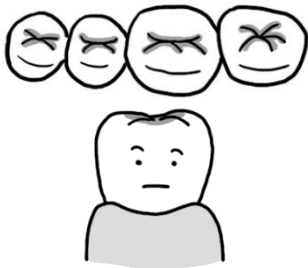
志木市立宗岡小学校  
保健室  
令和8年6月1日

6月に入り、雨の季節をむかえます。6月は天気が悪くて外遊びができないことが多いので、つい教室や廊下で走り回ってしまい、思わぬけがをする人が増える時期でもあります。こんなときこそ、部屋の中で楽しく過ごす方法を見つける良い機会です。また、天気によって気温の差が大きい時期なので、体温の調節ができる服装にして元氣よく過ごせるように心がけましょう。

たたんだカサ、たて？よこ？



## おぼえよう！みがき残しが多い5つのポイント



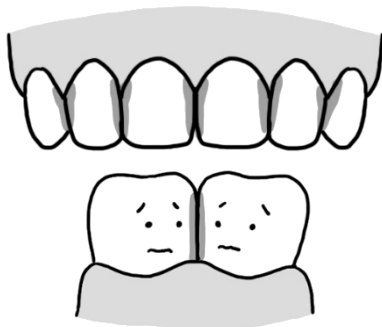
おく歯のみぞ  
(まん中のへこみ)



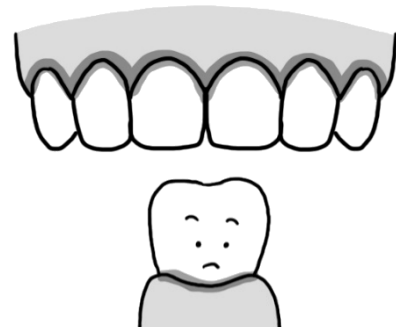
背が低くなっているところ



歯のうらがわ



歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかいめ

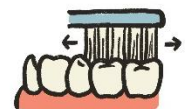
👉 上の5つは全て、「歯ブラシがとどきにくいところ」です。

とどきにくいところにもしっかりと歯ブラシを当てるためには、

- ・鉛筆のように、歯ブラシを軽く持つ
- ・力を入れず、こまかく動かす
- ・歯ブラシの、つま先やかかとを使う
- ・鏡を見て、1本1本ていねいにみがく
- ・歯ブラシの毛先が広がっていたら交換する



まえばのうらがわ



おくばのかみあわせ



そとがわ



さかいめ



うらがわ

✦ 正しい歯みがきの仕方を身に付けて、歯の健康を守りましょう！ ✦



# は くち けんこう 歯と口の健康について、ポスター・標語 (5・7・5) を募集します！

歯と口がもっと健康になるような、ユニークで誰にでも分かりやすいポスターと標語 (5・7・5) をかいてくれる人を募集します！かいてもらったポスターや標語は保健室の前に掲示し、素敵な作品はコンクールに応募します。参考に、コンクールで表彰された標語と保健委員会の5・6年生が以前に書いた標語を紹介합니다！

## 表彰された標語

- ・ まってたよ だいじにするね おとなのは
- ・ 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで
- ・ こつこつと 毎日みがく 歯と心
- ・ 歯科検診 行ってあんしん 歯に関心
- ・ おいしいな たべれるよろこび じょうぶな歯
- ・ 歯と共に 人生100年 歩んでく
- ・ 健康な ミライへつながる 大事な歯
- ・ 歯みがきは スマホじゃなくて 鏡見て

## 保健委員会の児童が書いた標語

- ・ めざそうよ 毎日歯みがき キレイな歯
- ・ ピカピカな 歯にしたいなら 歯みがきだ
- ・ はみがきで かがやかせよう 毎日を
- ・ 将来は その一みがきで 変わるんだ
- ・ 自分の歯 笑顔を作る 宝物
- ・ みがこうよ 大切な歯を 守ろうよ

提出締切日  
6/12(金)

★ポスター・標語をかいてくれる人は、用紙を渡しますので保健室へ取りにきてください。

## 6月以降の健康診断予定

健康診断項目	学年	月/日 (曜日)	目的	注意事項
耳鼻科検診	全学年	6/2(火)	耳や鼻、のどの様子を見て異常や病気がないかを調べます。	前日に耳の表面を軽くぬぐってきれいにしておきましょう。
歯科検診	3・4年	6/4(木)	歯と口の様子を見て、むし歯などがいないかを調べます。	朝ごはんのあと、必ず歯をみがいてきましょう。
歯科検診	5・6年	6/11(木)	歯と口の様子を見て、むし歯などがいないかを調べます。	朝ごはんのあと、必ず歯をみがいてきましょう。
モアレ検診	5年・対象者	7/7(火)	脊柱の異常の有無を調べます。	体育着を持ってきましょう。

## 保護者の方へ

◎4月から行っている健康診断の結果、治療を要する児童へは、治療勧告書を配付しています。まだ受診していない場合は、早めに受診していただくようお願いいたします。



◎ニュース等でも報道されていますが、麻しん(はしか)の感染が全国的に拡大しています。麻しんは、肺炎・脳炎・腸炎などで重症化することも多く、1,000人に1人死亡するとされている感染症です。マスクや手洗いでは感染予防として十分ではなく、ワクチン接種が重要です。ご家族の予防接種歴を確認して、未接種の場合はワクチン接種をご検討ください。(2000年4月1日以前に生まれた方は、定期接種が行われていない可能性があります。)