

☆! ほけんだより! ☆ 6月

R5. 6. 2

玉野市立胸上小学校

保健室

梅雨の季節になりました。じめじめとして肌寒い日があれば、晴れて暑い日もありますね。

気温の変化が激しくなっていて、体がその変化についていけず、体調を崩しやすいです。

その日の気温に合わせて、半袖や長袖、上着を上手に使い分けましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう。

**6月24日(土)～30日(金)は、
チャレンジウィーク&歯と口の健康週間です!**

○チャレンジウィーク

朝起きる時刻や夜寝る時刻、メディアの使用時間などの目標を決めて、生活習慣を見直したり、より良い生活リズムを目指す取り組みです。

この一週間は、東児中学校、鋒立小学校のみなさんも一緒にチャレンジウィークをがんばります。

毎日、おうちの人と振り返りながら、チャレンジカードに記入しましょう。

○胸上小学校 歯と口の健康週間

朝夜に歯みがきをしたら、色をぬる「歯みがきカレンダー」を実施します。

「歯みがきカレンダー」は健康委員会の人が作りました。

また、健康委員会でつくった歯みがきのしかたについての動画を教室でみましょう。

チャレンジカード・
歯みがきカレンダーは、
7月3日(月)に提出し
ましょう!



いつもの歯みがきを少し工夫しよう!

1、2年生……1日1回は、お家の人に仕上げみがきをしてもらいましょう。



3、4年生……乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)に生えかわる本数が多く、
歯の高さがバラバラです。鏡を見ながら、歯の生え方に合わせてみがきましょう。



子どもの歯と大人の歯の大きさをくらべてみたり、歯の形(でこぼこ、
とがっている)など観察するのも面白いですよ!



5、6年生……歯ぐきの状態にも注意して、よりていねいにみがきましょう。

また、歯間ブラシや、デンタルフロスを使ってみるのもいいかもしれません。

☆6月の健康診断…眼科検診(1・3・5年) *めがねをかけている人は、かけたまま検査をするので持ってきてきましょう。

裏面は、チャレンジカードの記入例です。