

暑さが少しずつ増してきました。もうすぐ梅雨入りです。

熱中症と言え、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時も注意が必要です。そのポイントは「梅雨の晴れ間」。雨がやみ、太陽が顔をのぞかせると急激に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことから熱中症が起こりやすくなります。

毎日の生活リズムを整え、体力を維持することはもちろんですが、風通しの良い衣服にする等、引き続き健康管理をお願いします。



ていきけんこうしんだん
定期健康診断の予定

ひにち	けんしんこうもく 検診項目	じかんめしゅうりょうご 5時間目終了後	6時間目終了後
24日(火)	しきかくけんさ 色覚検査	1-1	4-1
25日(水)	(1・4年の希望児童)	よびび 予備日	
26日(木)	6/4に申込書を配布 希望する場合にのみ	1-2	4-2
27日(金)	ご提出ください。	1-3	4-3

せんしゅう
先週より

かぶつせんこう
フッ化物洗口

はじ
始めています

歯みがき: 4月末から、週2日実施

フッ化物洗口(希望児童のみ): 先週より開始 週1日実施



毛先は広がっていませんか。
毛先の広がったものでは、なかなか
みがけません。
定期的に交換が必要です。



せんこうきぼう
洗口希望の有無に関わらず、必要です。

はくちけんこうしゅうかん
6/4~6/10 は、歯と口の健康習慣です



「みがいている」から「みがけている」へ

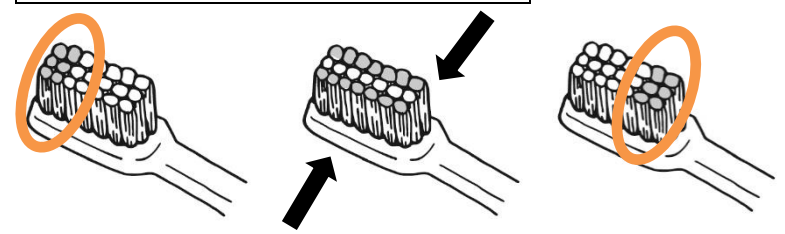
は
歯

けさき
毛先

つか
つか

わ
わ

〇歯ブラシの毛先を使い分けよう！



<つま先> <わき> <かかと>

歯ブラシは面だけではなく、毛先を使い分けてみがくと
良いです。特に、みがき残しの多いところは意識をしてみが
くことが大切です。

歯ブラシは
“えんぴつ持ち”
にっ！
力が入りすぎず、
細かく動かせます

みがきのこし
おい部分

歯の高さが違うところ

奥歯のみぞ

歯と歯の間

歯と歯肉のさかい目

歯のうら側

歯ブラシが届かない部分は
フロスを使うとよいです！



ホルダー付きの
ものもあります