



令和7年 6月 3日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

ほけんもくひょう は たいせつ
6月の保健目標：歯を大切にしよう

6月になりました。6月に入ると梅雨の時期がやってきます。

梅雨の時期は、今までのすがすがしい気持ちのよい天気にくらべ、

雨がつづきジメジメとあついのが特ちゅうです。

外であそべず、部屋の中ですごすことも多くなると

思います。ぜひ、室内でのすごし方やあそび方を

考える機会にしてみましょう。



梅雨の生活

こんなことに気を付けて快適に過ごそう

気温に合わせた服装

暑くなったり、寒くなったりするので、
調整しやすい服装を身につけよう。

体を清潔に

ムシムシして、汗をかきやすいので
汗をかいたらハンカチやタオルでふこう。

食中毒に注意

食中毒で体調をくずす人が多い時季
なので、手洗いをしっかりしよう。

晴れ間を大切に

晴れている時は、外に出て体を動かして、
心も体もリフレッシュしよう。

雨の日はケガに注意

傘で周りが見えにくくなったり、ぬれているところで
すべってしまったりする危険があるので気を付けよう。

傘の持ち方も
注意しよう



保護者の皆さん～歯つピ一週間が始まります～

6月の歯の衛生週間に合わせて、本校では『歯つピ一週間』を定め、給食後の歯みがきを各クラス1週間行います。ご家庭でも持ち物の準備をご協力お願いいたします。

【家庭で用意するもの】

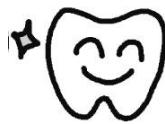
- ・歯ブラシ
- ・コップ
- ・巾着袋（歯ブラシとコップを入れる）

【実施期間】

- | | |
|------------------|--------|
| 6月 3日（火）～6日（金） | …各学年3組 |
| 6月 9日（月）～13日（金） | …各学年1組 |
| 6月 16日（月）～20日（金） | …各学年2組 |

※紐の長さが机にかけたときに床に垂れ下がらない長さをお願いします。

※ランチョンマットを入れている袋に歯ブラシやコップを一緒に入れることも可能です。

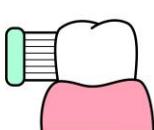


歯みがき名人になろう！

私たちの歯は、食べ物をかみくだく役割だけでなく、実は「発音を助ける」「表情を作る」「食べものをかみ脳に刺激を与える」などの役割もあります。そんな歯の健康を守るために食事のあとにはしっかりと歯みがきすることが大切です。歯みがきのポイントについて知り、歯みがき名人になりましょう！

歯みがきのポイント

歯ブラシのあて方を工夫する



歯の表面をみがきたいときはまっすぐ歯ブラシをあてましょう。

手かがみを使ってみがく



歯みがきのときに、手かがみを上手に使うと歯ブラシの歯へのあたり方やみがき残しのチェックができます。

小きざみに動かす



歯をみがくときは、1～2本を20回以上、歯並びに合わせてみがきましょう。



歯と歯ぐきのあいだをみがくときは歯ブラシをななめにかたむけましょう。