



もうすぐ梅雨の季節。気圧や気温の変化が激しく、体調に表れやすい日々が続くと予想されます。梅雨が明ければ本格的な暑さが始まり、6月2週目には水泳指導も始まります。元気に参加ができるようご家庭でのご協力をお願いいたします。



## 1 6月保健行事について

日時	内容	学年	準備と注意事項
17日(火) 8:45~12:20	歯科検診	4~6年 わかくさ4~6年	朝の歯磨きはていねいにするよう、お声がけください。
25日(水) 8:45~12:20	歯科検診	1~3年 わかくさ1~3年	朝の歯磨きはていねいにするよう、お声がけください。

## 2 水泳指導について < 6月9日(月)~開始 >

じゅんび  
**準備はできていますか？**チェックしてみよう！

◇健康診断は受け終わっていますか？

◇つめは短く切っていますか？

◇体調は万全ですか？規則正しい生活習慣を送りましょう！



### ◇ ルールを守って、楽しく安全に参加しましょう ◇

#### 1. 先生の話をよく聞きます。

安全に授業を受けるためには先生の指示に従うことがとても大切です。先生の話をよく聞きましょう。



#### 2. プールサイドは走りません。

プールサイドはぬれていて、とてもすべりやすいです。走るとケガをします。落ち着いて歩いて移動しましょう。



#### 3. 準備運動はしっかりとおこないます。

水泳ではいつも使わない筋肉を使います。準備運動が足りないと、足をつるなど思わぬ事故につながる可能性があります。



#### 4. 水泳の前後はシャワーで体を流します。

プールに入るときは体の汚れを落とすためにシャワーを浴びましょう。また、プールから出るときは、プールに入っている塩素を流すためにシャワーを浴びましょう。



### 3 歯みがき週間について

今年度初めての歯みがき週間が行われます。給食後、3分間の動画に合わせて歯みがきをします。1週間毎日実施するため、歯みがきセットは忘れないようにしましょう。

**期間**

1組 …………… 6/2(月)～6/6(金)  
2組・わかくさ …… 6/9(月)～6/13(金)

**持ち物**

歯ブラシ・コップ・巾着 (毎日持って帰ります。)



### こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標 「歯を大切にしよう！」

6月4日(水)～6月10日(火)は「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、毎日きちんと歯をみがいていますか?ものを食べたり、飲んだりすると、むし歯菌が食べ物の糖をエサにして酸を作り出します。歯みがきをしないまま過したり、だらだら間食を続けることで、作られた「酸」が歯を溶かし、健康な歯をむし歯にしてしまいます。そのため、食後の歯みがきはむし歯予防としてとても重要です。

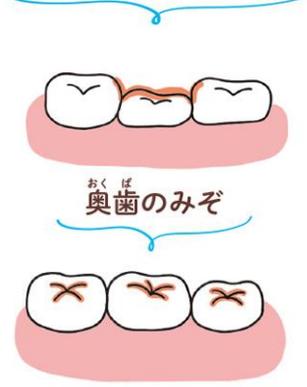


また、食後すぐの歯みがきをしていても、「正しい歯みがき」ができていなければ効果がありません。みがき残しに気を付けて正しい歯みがきをしましょう。

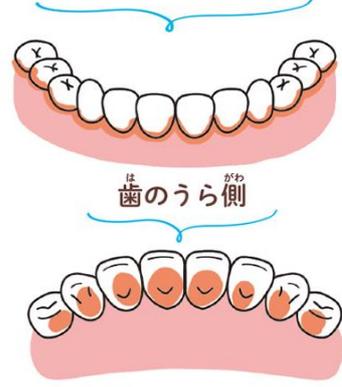
**みがきのこしが  
起きやすい場所**



歯の高さが違うところ



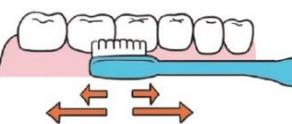
歯と歯肉のさかい目



## 歯みがきのキホンQ&A

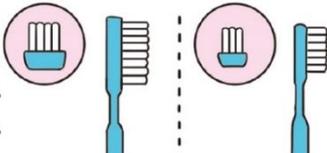
**Q1** みがき方として正しいのは?

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



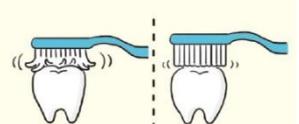
**Q3** みがきやすい  
歯ブラシのヘッドのサイズは?

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



**Q2** みがくときの力の強さは?

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く



**Q4** 歯ブラシはいつ取り替える?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき



(答え: Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)