

ほけんだより 6月

令和7年5月30日
潮来小保健室
おうちの人とよみましょう!



保健目標・・・歯を大切にしよう。
安全目標・・・梅雨時の過ごし方を考えよう。

梅雨の季節はココに気をつけて!

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は長袖やカーディガンがおすすめです。



食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



6月の保健行事

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

みがきのこしが起きやすい場所

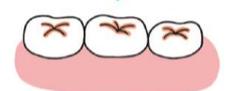
歯の高さが違うところ



歯と歯の間



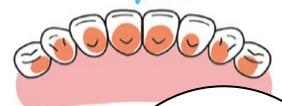
奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



だから重要!!
寝る前の
歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



5/21 歯科検診結果をお知らせしました。早めの治療でむし歯ゼロをめざそう!

<p>3日(火)</p> <p>せいけつ調べ</p> 	<p>「つめ、ハンカチ、ティッシュ、歯みがき、かみの毛、うわばき、くつした、早ね、朝ごはん」を調べます。自分のためにしっかりチェック!保健体育委員会でみんなの検査のおてつたいをしています。</p>   	
<p>6日(金)</p> 	<p>全国小学生 歯みがき大会 (5年生)</p>	<p>この大会には、日本全国とアジアから、たくさんの小学生のみなさんが参加します。歯と口の健康について学び、自分の歯ならびにあわせた歯のみがき方や、デンタルフロスの使い方を身に付けましょう。</p>
<p>12日(木) 13日(金)</p>	<p>尿二次検査</p> 	<p>尿一次検査が未提出だった人や、再検査が必要な人が対象です。お知らせと検査容器は11日(水)に配付します。対象の人は忘れないよう提出をお願いします。</p>

