

6月 ほけんだより

令和7年6月3日
新開小学校



梅雨の季節がはじまりました。雨やくもりの天気が続きやすい6月は、気温も湿度も高めで、じっとりジメジメむし暑さを感じやすいです。そして梅雨の晴れ間に急に気温が上がった時は、熱中症がおこりやすくなります。しっかり水分をとる、朝ごはんを食べてくる、など対策を忘れないようにしましょう。

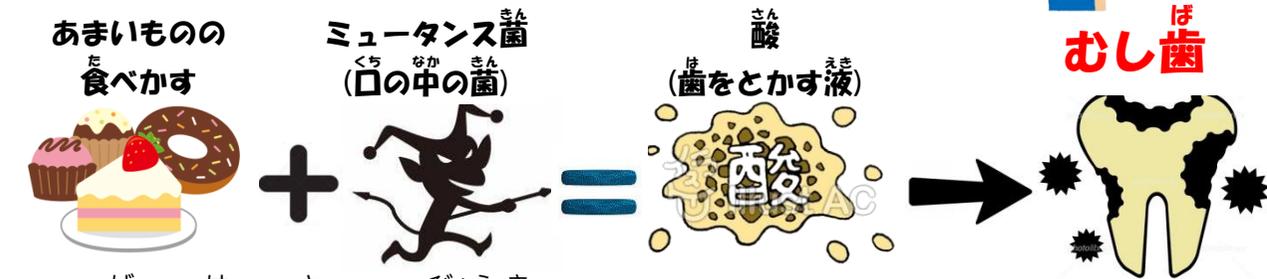


6月の健康診断予定

実施日	内容	対象者
6月10日(火) 13:30~	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年
6月13日(金)	にょうけんさ かいめ 尿検査2回目	さいけんさしゅ 再検査者 1回目出せなかった人
6月26日(木)	にょうけんさ かいめ 尿検査3回目	さいけんさしゅ 再検査者 2回目出せなかった人



どうしてむし歯になるの？



むし歯は歯が溶ける病気！

口のなかのバイキン“ミュータンス菌”が、歯をとかす“酸”を作り、歯をとかしてしまいます。そのミュータンス菌をふやすのが砂糖です。あま〜いお菓子をダラダラ食べているとむし歯ができてやすくなります。

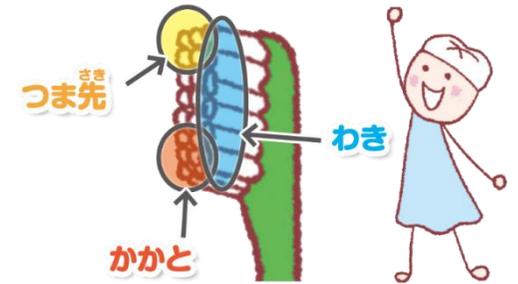
じつは、毎日みがいている人でも、初期むし歯になったり、歯肉炎になったりする人がいます。それは、みがいているつもりでも、みがけていないところがあるからなんです。

今回は、みがき残しが多い「歯と歯のすき間のみがき方」について確認してみましょう。

歯ブラシの持ち方と、部分ごとの呼び方

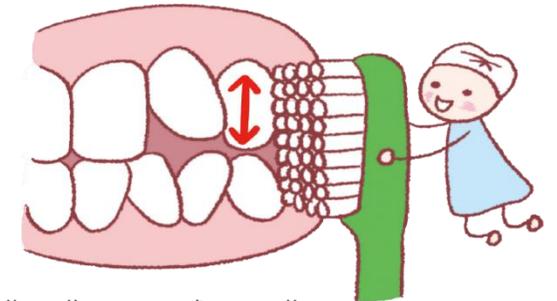


歯ブラシは、えんぴつを持つときと同じ持ち方で、やさしく持とう！



歯ブラシの毛には場所ごとに呼び方があるよ！

歯と歯のすき間のみがき方

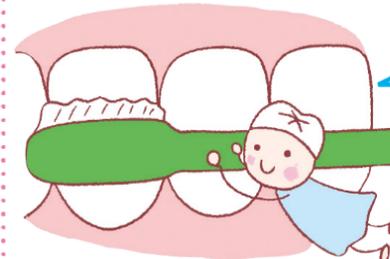


歯と歯のすき間は、歯ブラシの「わき」を使って、たてにみがくといいよ！

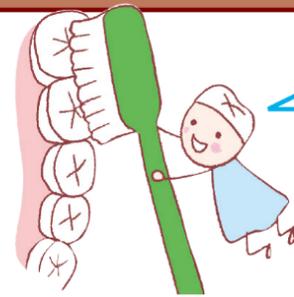
みがき残しゼロを目指して 今月はココに気をつけよう！

まえは 前歯は歯ブラシを小さく動かして、1本ずつ意識してみがこう！

おくは 奥歯は1本ずつ「ここをみがくぞ！」と意識してみがこう！



歯と歯の間は、歯ブラシを縦にもってみがくといいよ！



みぞも意識してみがこうね！