２０２５．６

ほけんだより 6月

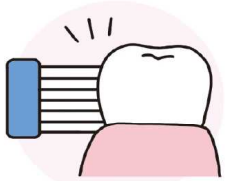
浦庄小学校
保　健　室

6/4～6/10は、「歯と口の健康週間」

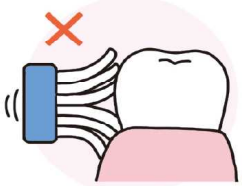
チェックしよう！ 歯のみがき方

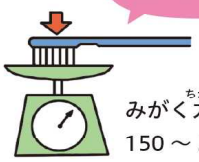
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先に歯をきちんとあてよう



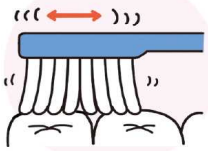
力をいれすぎないようにしよう



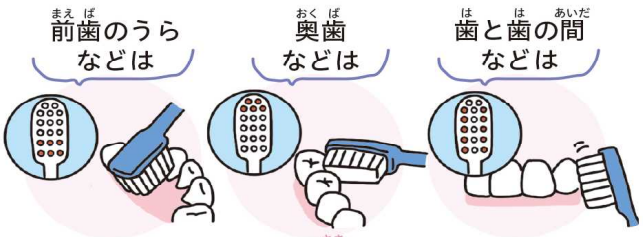


みがく力の目安は
150～200g くらい

ハブラシをこまかく、こきざみに動かそう



みがきにくいところは・・・



「かかと」で　「つま先」で　「わき」で

【歯科健診の結果】

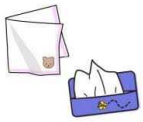
★むし歯がある人
・・・３８人
歯科医院で治療をしましょう。

★みがき残しがある人
・・・１２人

★歯肉（はぐき）に炎症がある人　・・・７人

◆山口学校歯科医より、「おく歯がみがけていない人が多い。」とお話がありました。しっかりおく歯までていねいに歯みがきをして、改善しましょう。

◆６／８（日）に１年生は親子はみがき教室を行います。歯科衛生士さんから学んだことをぜひご家庭でも続けてください。



保健安全委員会からのお知らせ

★毎週金曜日の朝、「生活しらべ」をしています。

①**ハンカチ・ティッシュ**・・・忘れずに持ってきているか。
②**ねた時間**・・・目標の時間までに寝たか。
　１・２ねんせい・・・９じまでにねる
　３・４年生・・・・・９時３０分までにねる
　５・６年生・・・・・１０時までに寝る
③**朝ごはん**・・・朝ごはんを食べてきたか。
④**歯みがき**・・・おく歯までしっかりていねいにみがけているか。

【朝会でみがきかたの説明】

生活習慣を整えて、元気に登校し、楽しく学校生活をすごしましょう(^_^)

★６／２（月）～６／６（金）は、浦庄小学校　歯みがき強化週間！

「歯みがきチェック」をします。

給食のあとに歯みがきをしたら、歯みがきチェック表に○をつけましょう。
いちばんよくみがけていた学年を表彰します。みんなで、がんばろう(^O^)／