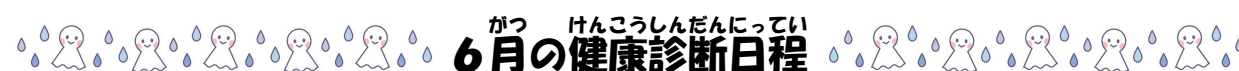




東成井小学校
No. 3
令和7年6月



日にち	けんしんめい 健診名	じかん 時間	がいとうがくねん 該当学年	お知らせ
6/11 (水)	しかけんしん 歯科検診	9:00～	ぜんがくねん 全学年	あさ 朝、ご家庭での歯みがきをお願いします。
6/16 (月)	にょうけんさ 尿検査 2 次	8:30 までに ほけんしつ 保健室へ提出	がいとうしゃ 該当者のみ	がいとうしゃ 該当者には後日、お知らせと けんさようき 検査容器を配付いたします。
6/26 (木)	にょうけんさ 尿検査 2 次 (未提出)			

梅雨の時期になると、湿度が高くむし暑い日が続きます。この時期は気温の差も大きく、体がその変化についていけずに、体調を崩してしまうこともあります。十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけて、元気に過ごせるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

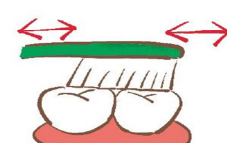


できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は 歯
ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

こんげつ ほけんあんぜんもくひょう 今月の保健安全目標

- けんこうせいかつ
○ 健康生活のめあてをもとう
- あめ ひ あんぜん
○ 雨の日を安全にすごそう

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

じゅんび うんどう
準備運動を
する

プールサイドを
走らない

タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。