



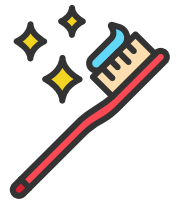
れん だい じ しょう がっこう ほけん しつ
蓮代寺小学校 保健室
れい わ ねん がっこう
令和8年6月号



がっ か がっ か は くち けん こう しゅう かん
6月4日から6月10日は「**歯と口の健康週間**」
は からだ まも さい ぜん せん
『**歯みがきは 体を守る 最前線**』

がっ か か は くち けん こう しゅう かん は くち た はな
6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯や口は、食べる・話
す・笑うなど、毎日の生活でとても大切な役割をしています。むし歯
を 防 ぐ た め に、 毎 日 の 歯 み が き を し っ か り 行 い ま し ょ う ！
ふ せ まい に ち は お こ な

部位ごとの **歯** のみがき方

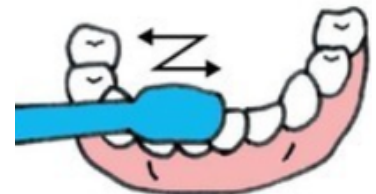


まえ ば がわ
前歯のうら側



は すすこ た は あ
歯ブラシを少し立てるように歯に当て
前後にみがく

まえ ば がわ
前歯のおもて側



は なな あ
歯ブラシをやや斜めに当て
左右に動かす

おく ば
奥歯のみぞ



は ちよっかく あ
歯ブラシを直角に当てる
汚れがたまりやすいので念入りに

おく ば がわ
奥歯のうしろ側



けさき は とだ
毛先が歯のうしろまで届くように
歯ブラシを細かく動かす

おく ば がわ
奥歯のおもて側



は なな あ
歯ブラシをやや斜めに当て
左右に細かく動かす

のこ
**みがき残しを
防ぐポイント**



かる ちから
軽い力で
みがく



ほん
1本ずつみがく。
歯ブラシを小さ
ざみに動かす。

かがみ みて
かがみを見て
歯をみがこう！

ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう！



あつ 暑さに慣れていないこの時期から注意が必要です。

じぜん 事前に配布した「児童の暑さ対策について」と合わせて確認をしましょう！

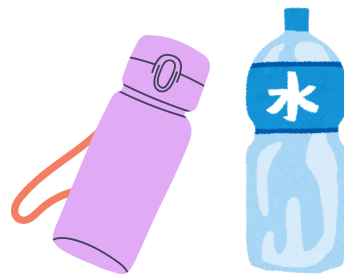
○水筒について

なかみ 中身は、水かお茶

すいとう 本体やカバーに名前を書く

じゅぎょうちゅう 授業中は机の上には置かない

ぜんじつ 前日、忘れていった水筒の中身は飲まない



○タオルについて

じゅぎょうちゅう 授業中は首に巻かない

タオルに名前を書く

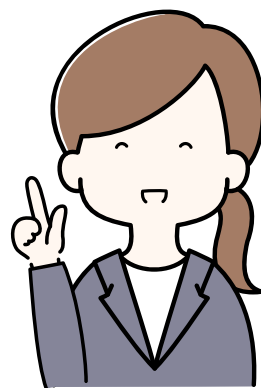


あせふ 汗拭きタオルがあると便利です！

ねっちゅうしょう 熱中症のこんな症状に注意！！

あたま 頭がいたい	きぶん 気分が悪い	めまい 立ちくらみがする	からだ 体がだるい・力が入らない	たくさん休んでもよくなる	かお 顔が赤い・体が熱い
-----------	-----------	--------------	------------------	--------------	--------------

もし、こんな症状があったら、すぐに先生や近くの大人に知らせましょう。水分をとって、すずしい場所で休みましょう。



野呂先生からのお話（教育実習生）

3週間、たくさんお話できてとてもうれしかったです。みなさんとすごした毎日を忘れず先生も将来に向けてがんばります！

これからも、元気に楽しく学校生活をすごしてくださいね。

保護者の皆様へ

○水筒には十分な水分をお願いします

今一度、お子様の水筒の大きさや水分の量について確認をお願いします。また、登校中に体調をくずす人もいますので、朝ごはんを食べ、水分補給をして、登校するようにお願いします。