

6月 ほけんだより

流山市立
西初石小学校
No. 3
R 6. 6. 17

6月になり、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化がはげしく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまう人が多いです。肌寒いときは上着を着る、体調が悪いときは早めに寝るなど、自分で自分の体調を整えられると良いですね。



ほけんもくひょう た 保健目標「食べたらみがこう」

けんこう は 健康な歯でいると…?



ごはんをおいしく
食べられる



スポーツなどで
力を発揮できる



笑顔に
自信が持てる

まいにち は 毎日の歯みが
が ん ば きを頑張って、
は いっしょうたいせつ 歯を一生大切に
にしていま
しょう!

5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました!

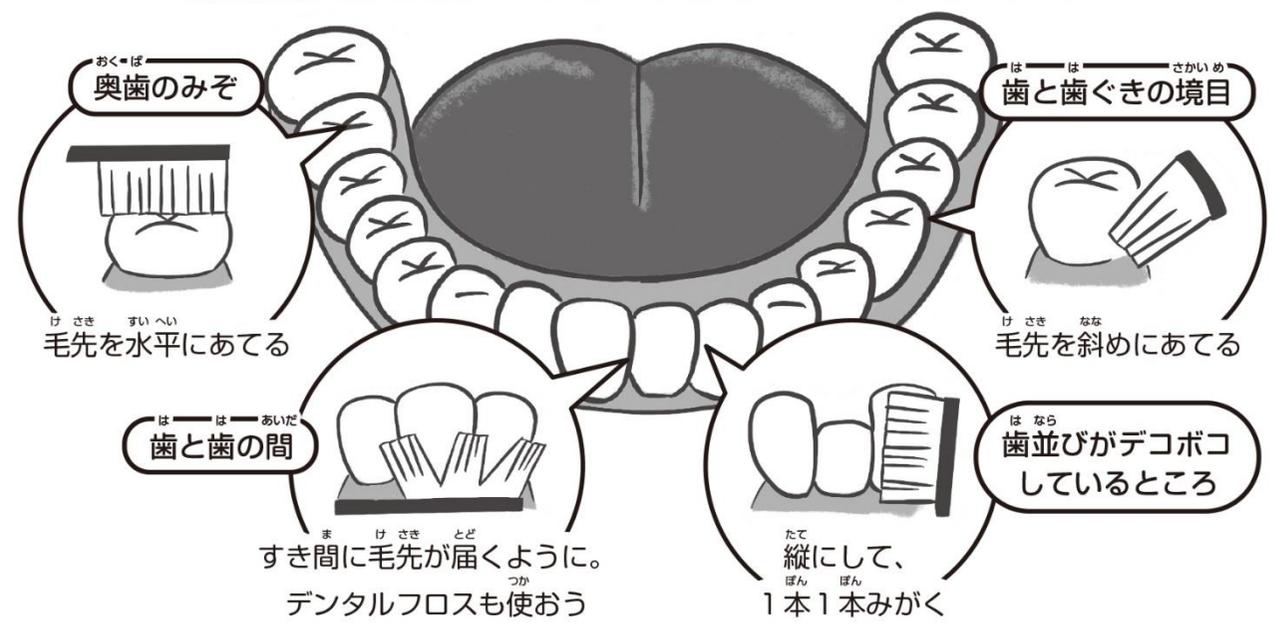
6月7日(金)に、5年生が第81回全国小学生歯みがき大会に参加しました。DVDを見ながら、歯肉炎の原因や観察の仕方、歯みがき方法やデンタルフロスの使い方などについて学びました。歯肉炎の観察では、歯みがきをするとよく歯ぐきから血が出るという人が、たくさんいました。血が出るのは、歯肉炎のサインです。ぜひ今回学んだ歯みがきの仕方やデンタルフロスを、いつもの歯みがきで生かしてくださいね。

これだけはおさえたい!

歯みがきの3つのポイント!

- 其一 えんぴつもちで
- 其二 やさしく(力を入れない)
- 其三 ていねいに(一か所20回)

みがき残しやすい場所とみがき方



保護者の皆様へ

「高学年になるにつれて仕上げみがきをすることがなくなるので、むし歯や歯肉炎がある人が増えていきます。上手に歯みがきができるかどうかは手の器用さにも関わります。目安として、上手に字を書けるようになるまでは、時々歯みがきの仕方をみたり、仕上げみがきをしたりできるといいですね。」と学校歯科医の先生が話されていました。

ご家庭でも、歯みがき指導をよろしくお願いいたします。

【保護者向け映像配信】

歯みがき大会 HP にて、以下の映像をご視聴いただけます。

- ①第81回全国小学生歯みがき大会 本編映像(約39分)
- ②第81回全国小学生歯みがき大会 実習パートの映像(約8分)