

# ひだまり



2026.6.1 NO.3  
千早小吹台小学校  
保健室

梅雨の季節になりました。気温や天気の急な変化に体が落ち着かず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康な生活を心がけ、強い体を作りましょう。

## 6月の保健目標 丈夫な歯を育てよう

明日、6月2日は歯科検診があります。むし歯や歯ぐきの病気がないか、歯の並び方やあごの関節の動き方、しっかり歯磨きをしているかなどをみます。

【歯科検診の受け方】※当日も説明します。

- ① 朝の歯みがきは丁寧にみがいて来ましょう。
- ② 自分の番が来たら、名前を言ってあいさつをします。
- ③ 口を大きくあけます。
- ④ 終わったらお礼を言います。



### 【保護者の方へ】

結果通知が届きましたら、早めの受診をよろしくお願ひします。受診の際には、歯科にて

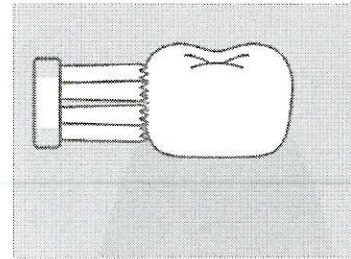
結果通知の用紙の下部に受診結果を記入してもらい、学校への提出をお願いします。

## 健康診断のスケジュール

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	備考
歯科検診	6/2(火) 9:00~						歯を丁寧にみがいてきましょう。
眼科検診	6/4(木) 9:00~						
二測定 保健指導	6/11(木) 1限目	6/10(水) 4限目	6/12(金) 1限目	6/12(金) 3限目	6/10(水) 3限目	6/9(火) 3限目	半そで 半ズボン
歯磨き指導	6/23(火) 3限目(10:40~11:25) 1・3・5年のみ						【持ち物】 歯ブラシ うがいコップ タオル

※歯磨き指導の持ち物は後日詳細をお伝えします。

### 歯みがき3つの基本

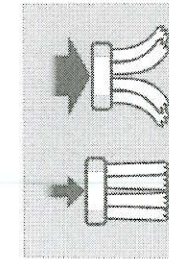


歯面にきちんとあてる

歯ブラシの毛先を歯面、

歯と歯ぐきのさかい目、歯

と歯の間にきちんとあてる。

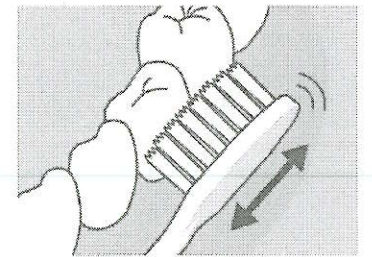


軽い力でみがく

歯ブラシの毛先が広が

らないほどの軽い力

で、歯ブラシを動かす。



こきざみに動かす

こきざみに動かし、

1~2本ずつみがく。