



令和5年 6月
一丘小学校 ほけんしつ

5月の後半は、とても暑い日があったと思えば、気温が低くなったり…
寒暖差がとてもはげしく、体調をくずしてしまった人が多かったように思います。

6月に入り、梅雨の時期がやってきます。じめじめ スッキリとしない蒸し暑いお天気が続く
かもしれませんが、しっかり体調を整えて登校してきてくださいね😊☺



6月の保健行事 健康診断もラストスパートですよ～！

1日(木) 心臓精密検査 対象者

5日(月)～9日(金)
体重測定 全学年

15日(木) 歯科検診 4.6年生

16日(金) 歯科検診 2.5年生

23日(金) 歯科検診 1.3年生

“茶色の封筒”“からだの発育”は、
確認後すぐに返却していただく
ようお願いいたします。

歯科検診の前は、ていねいに
歯みがきをしておこう！



今から始めよう 熱中症予防！

暑くなってきましたね…。熱中症を予防するためには、暑さに負けない強い体を作ることが大切！本格的に暑くなる前の、今のうちから暑さに慣れておくことがポイントです。

晴れた日は外に出て、汗をかく運動を積極的にやっていきましょうね☺☀

毎日水筒を持ってきていますか？

忘れてしまったという人もちらほらいます…これからさらに暑くなってきました。

1日学校で過ごすのに十分な量のお茶や水を持ってくるようにしましょうね！



6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間！！

生きていくには食べることが大切！食べるには丈夫な歯が必要です！
ずっと健康でおいしく食べることができるように、自分の歯を大切にしましょうね！

“歯こう”ってなに…？

→ 歯にくっついた細菌のかたまりのこと。むし歯の原因になる
ミュータンス菌もこの歯こうにたくさん住んでいます…。
ネバネバしているため、うがいだけでは落とすことはできません。



クイズ

むし歯や歯周病が1番進行してしまうのはいつかな？

- ①食べたあと ②お昼 ③寝ているとき



答えは③！日中は、だ液がむし歯や歯周病の原因となる細菌の活動をおさえてくれています。でも、寝ている間は…？
だ液の出る量が減ってしまいます。だから、口の中は細菌が活動しやすい状態になってしまうのです👀

だから…歯みがきが大切！！

寝る前の歯みがきで、食べカスをしっかりとったり、
歯こうを落とすことで、むし歯や歯周病の進行を防ぐことができます。
だから、寝る前の歯みがきとっても大切なんだよ！！



歯科検診の暗号…なんだろう？

歯科検診で歯医者さんが言っている「A健全」「4がC」…など、あれってどういう意味？！
と思っている人も多いかも。こんな風にみんなの歯をみています。参考にしてみてくださいね☺☆

大人の歯（永久歯）…1～8
子どもの歯（乳歯）…A～E

健全・斜線…健康な歯
○…治療した歯
シ…むし歯
シー…むし歯になりそうな歯

検診中 静かにして聞いてみよう！

