

あおぞら

6月号

(保健だより)

令和7年6月 志木小 保健室



毎年6月ごろからは「梅雨」といって、雨やくもりの日が多くなる季節です。湿気が多くてむし暑い日が増えますが、反対に雨やエアコンで体が冷えることもあります。「暑いから」という理由でTシャツ1まいしか着ていない人もいますが、はだ着を着ていると、あせを吸ったり冷えから体を守ったりできます。はだ着はなるべく着るようにして、気温の変化で体調をくずさないようにしましょう。

6月の保健目標 歯の健康に気をつけよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



「歯と口の健康週間」とは、歯と口の健康について正しい知識を持ち、ふだんの習慣を見直しましょうという期間です。志木小は全体的に見るとむし歯が少ない学校ですが、今は健康でも、歯のみがき方やごはん・おやつの食べ方などで歯に悪い習慣を続けてしまうと、今後むし歯や歯周病（歯ぐきをはれたり、歯を支える骨がとけて歯がぬけたりする病気）になってしまう可能性もあります。この機会にふだんの歯のみがき方を見直してみましょう。

日	曜	6月の保健行事
5	木	歯科健診(1・3・6年)
27	金	結核検診精密検査 (該当者のみ、保護者引率)

※色覚検査は行事との関係上、6月下旬頃から実施します。検査が終わり次第、結果をお知らせいたします。

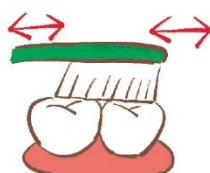
できているかな？

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
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

保護者の皆様へ

☆健康診断後の「治療のお願い」「検査のお知らせ」を学年ごとに配付しています。受け取りましたら内容をご確認いただき、受診が必要な場合は書類をご持参の上、医療機関への受診をお願いいたします。受診後は結果を学校にご提出ください。なお、眼科検診・耳鼻科検診の治療のお願いが出ている児童は、水泳学習開始までに受診をお願いいたします。