

# ほけんだより 6月

令和5年5月30日  
青梅市立第六小学校  
校長 三木 哲文  
主任養護教諭 緒方 かおり

もうすぐ梅雨の季節になります。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあり、体調をくずしやすい時期です。重ね着で上手に温度調節するようにしましょう。また、上着の落とし物も時々届いています。上着には名前を書いておきましょう。

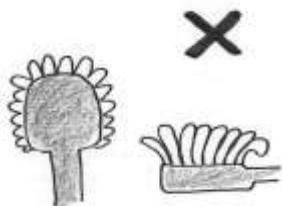
## 6月の保健目標

### 歯を大切にしよう

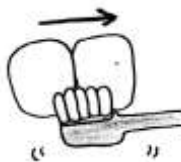
6月4日は「むし歯予防デー」です。大切な歯を守るよう、毎日ていねいに歯をみがきましょう。

## 歯ブラシを上手に使おう

歯ブラシの毛先が開いてきたら、新しいものに変えましょう。

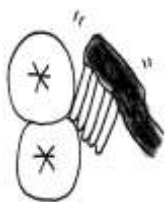


歯ブラシは小さく動かし、動かすようにしましょう。



力を入れないで  
みがきましょう
















みがきにくいところは、歯ブラシの毛先・かかと・横を使ってみがきましょう。



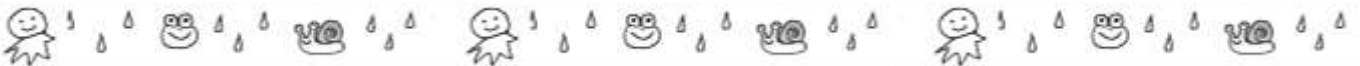
## 歯の王様・第一大臼歯を守ろう

6歳頃になると、大人の歯（永久歯）が生えてきます。最初に生えるのは、第一大臼歯（6歳臼歯）です。6歳臼歯は、体重の2倍もの重量を支える大事な歯です。全て生えるのに1年以上かかることもあります。生え始めは乳歯よりも背が低いため、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいです。歯ブラシをななめに入れて、奥までしっかりとみがくようにしましょう。みがき残さないために、小学校低学年までは、仕上げみがきが必要だと言われています。

## は 歯みがきカレンダー

	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
あさ					
ひる					
よる					

6月5日～9日は「<sup>が</sup>つ <sup>か</sup> <sup>か</sup> <sup>は</sup> <sup>しゅうかん</sup> 歯みがき週間」です。この期間に、より<sup>きかん</sup>歯の健康<sup>は</sup>について意識<sup>いしき</sup>してほしいので、<sup>は</sup>歯みがきカレンダー<sup>がっこう</sup>をのせました。学校への<sup>ていしゆつ</sup>提出<sup>いろ</sup>はありませんが、みがげたところに色<sup>いろ</sup>をぬってみてください。ていねいな<sup>は</sup>歯みがき<sup>ところ</sup>を心がけましょう。



### 保護者の方へ

日頃より、学校保健活動へのご協力ありがとうございます。5月の全校遠足では、上級生が下級生をリードして、みんなで仲良く遊ぶ姿が見られました。行事を通して、子供たちの成長を実感しました。梅雨入り前ですが、晴れた日は暑さが厳しくなってきました。暑さに慣れていない時期のため、熱中症への注意が必要です。こまめな水分補給、栄養バランスの取れた食事、温度調節できる衣服など、ご家庭におかれましても、暑さ対策をお願いいたします。

#### ●歯みがき週間について

6月5日(月)～9日(金)は、「歯みがき週間」です。給食後の歯みがきに取り組みますので、歯ブラシ・タオルをご用意ください。

#### ●健康診断について

健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。「検診結果のお知らせ」のお手紙を受け取られた場合は、お早めに医療機関を受診してください。受診の報告書は、担任または養護教諭に提出してください。