



令和 8 年 6 月 5 日

横浜市立みたけ台小学校
校長 谷口 佐智子
養護教諭 林 知花夏

だんだんと暑い日が増えてきました。この季節は、じめじめしておし暑い日や
反対に肌寒い日があり、体調をくずしやすい時期です。その日、その時にあわせ
て半袖の上に長袖をはおるなど、調整できる服装にしましょう。

また、体育や休み時間の後、汗をたくさんかいている人をよく見かけます。必ず
水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。



6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



口の中にはたくさんの菌がいて、歯の表面につく汚れを「歯こう」と
言います。歯こうがたまると、おし歯や歯肉炎の原因になります。毎日
の歯みがきで歯こうをしっかり落とし、健康な歯を守りましょう。

6月に歯科検診があります。自分の歯や口の健康について知るよい
機会です。この機会に、歯みがきの仕方を見直してみましょう。



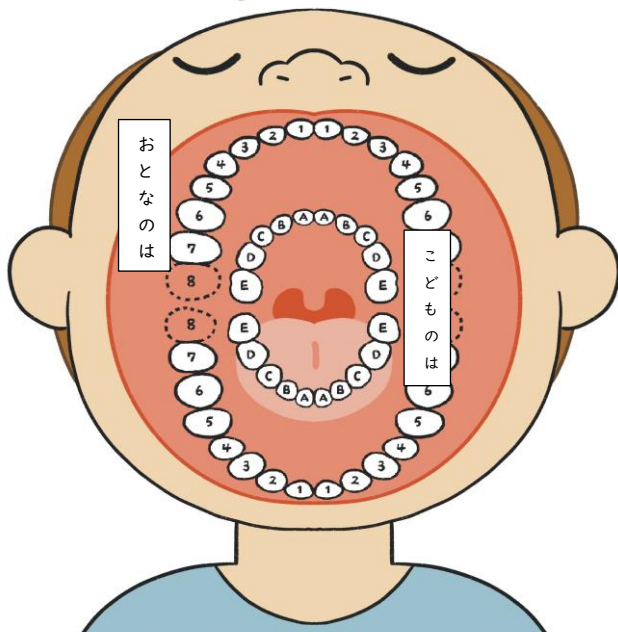
くち なか み
口の中を見よう!



自分の口の中の状態を知ることは、口の中の健康を
守るために大切です。鏡を使って、自分の口の中を
観察してみましょう。

チェックしてみよう

- 歯がぐらぐらしている。
- 歯のみぞが黒くなっている。
- 歯のみぞや、歯と歯の間に白いものがつまっている。
- 歯ぐきから血が出ている。



うらにつづきます

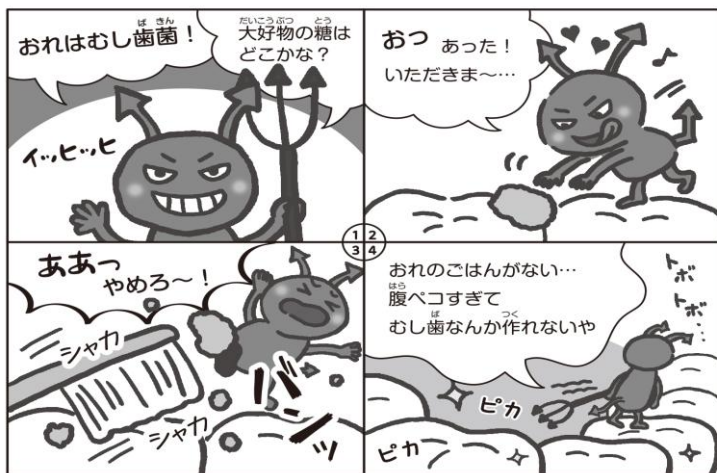
たくさんチェックがついた人は・・・

歯みがきのしかたを見直してみよう!

歯がぐらぐらしているところや、歯と歯の間は、みがき残しが多くなりやすい場所です。みがき残しがあると、むし歯や歯肉炎の原因になることがあります。

毎日の歯みがきで、ていねいにみがき、健康な歯と口を守りましょう。

むし歯菌と競争だ!



ポイント

食べたら歯みがき。むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

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。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります

自分の体の状態をチェックし、約束を守って安全で楽しい水泳学習にしましょう。



プール前に✓

すいみん

寝不足だと頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。



朝ごはん

水泳は、体力を使う運動です。必ず朝ごはんを食べましょう。



つめ

ほかの人を傷つけないように、手や足の爪を短く切りましょう。



プールサイドで✓

歩く

すべりやすいので、走りません。



よく聞く

先生の話をよく聞き、けがを防ぎましょう。



伝える

気分が悪くなったら先生に言いましょう。



プール後に✓

シャワー

シャワーを浴びて体を洗いましょう。



タオル

かみの毛や体についた水をしっかりふききましょう。



すいみんほちょう 水分補給

水泳でも汗をかきます。水分を必ず取りましょう。

