



# えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみなさんへ No.5 2023.5.23

おうちゅうと、いっしょにおきましょう!

## 6月の保健目標は“歯を大切にしよう”!

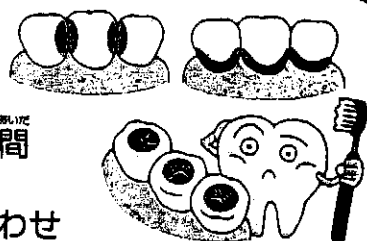
“食べる”ときだけでなく、“話す”ときや“運動する”とき、“重い物をもつ”ときにも、歯は動いています。

こんなう動き者の歯を大切にするには、どうしたらいいでしょう?

正解は、毎日、ていねいに歯みがきをするです。

のこ  
みがき残しやすい  
ところ

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの間
- ③ 奥歯のかみ合わせ



のこ  
みがき残しやすいところは、  
とく  
特にていねいに、みがきます。  
まいにち は  
毎日の歯みがきで、健康な歯で  
すごしましょう!

6/4~10は、“歯と口の健康週間”です。

この機会に、自分の歯や口の中の健康について、考えてみましょう。

そして、自分でできることを、やっていきましょう!

## 健康診断の予定です! ~6月分~

定期健康診断は、今月で全て終了です。

自分が受ける検診を、確認しておきましょう。

- 1日(木) 歯科検診... 5くみ、1・3・5年生
- 2日(金) 耳鼻科検診... 5くみ(2年生)、2・4・6年生
- 8日(木) 歯科検診... 2・4・6年生
- 15日(木) 脊柱2次検診... 全学年の中で対象になった人
- 22日(木) 宿泊前検診... 5くみ

ごぜんちゅう  
午前中

ひるやす  
昼休み

ごご  
午後

担任の先生から

お知らせがいきます。

## 夏に向けて準備をしましょう!!

元気に夏をすごすために、本格的に暑くなる前の今、やっておくべきことがあります。それは、外遊びや運動で、汗をかくこと。体温調節をする、体の動きをきたえるために、必要なこと

なのでそうです。

そして、汗をかいたら、水分補給をわすれずにしましょう。水分補給のポイントには、のどがかわいたと思う前に飲むこと。運動のときには、運動の前・途中・後に飲むのがポイントです。