

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和7年6月号



HPはこちらのQRコードから



6月は梅雨の時期ですね。梅雨になるとジメジメしてすっきりしない日が続き、室内で遊ぶことが多くなってきます。室内での遊び方を工夫し、心を穏やかに過ごしましょう。また、この時期は気温の変化や疲れが出てきて体調を崩しやすくなります。体調管理をしっかり行いましょう。

あつくなってきました！ 熱中症にならないように、

こまめに水分補給をしましょう！



歯と口の健康週間



歯みがきで丈夫な体の基礎づくり



●8020運動を進めよう
●歯磨きで心を健やかに

芝川小学校では5月30日～6月8日を歯と口の健康週間として、自分の大切な歯と口について考えてもらえるよう取り組みます。

「自分の口の中、歯の状態はどうか？」とおうちの方と一緒に確認してもらえるように、おうちへ**歯っぴーファイ**ルを持ち帰り、**歯みがきテスト**をしましょう。

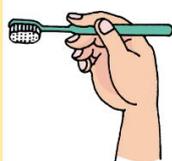
歯みがきテストは、普段の歯みがきでみがき残しがないか、きれいにみがけているかを確認することができます。また、歯みがきを毎日3回きちんと習慣化してもらえるように、この期間、**歯みがきカレンダー**にも取り組んでください。(歯みがきカレンダーは6月2日から取り組みます。)

歯ブラシの選び方



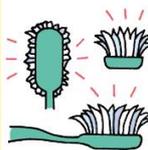
めやすの大きさは親指の幅ぐらい

歯ブラシの持ち方



えんぴつと同じように持ってみよう。強くにぎらないように気をつけてね。

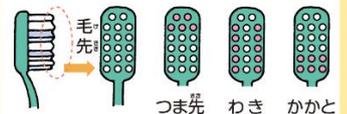
歯ブラシの替えどき



毛先の開いた歯ブラシは、替えどきです。

歯ブラシの使い方

みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね！



前歯のみがき方

毛先全体で
みがく



前歯のみがき方

わきで
みがく



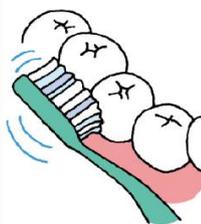
奥歯のみがき方

つまさきで
みがく



奥歯のみがき方

毛先やわきで
みがく



奥歯のみがき方

かかとで
みがく



