

ほけんだより 6月

令和8年6月1日
館林市立第四小学校



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



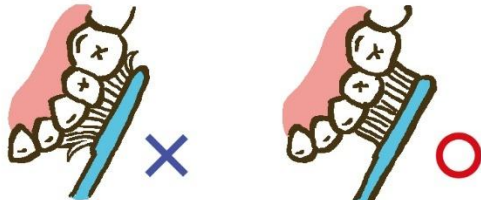
6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。
物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間のため、食べたらずちに歯みがきをすることが大切です。
むし歯のほかにも注意してほしいのが歯周病です。歯周病は、歯と歯の間や歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。
この機会にぜひ、口の中の健康について考えてみませんか。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

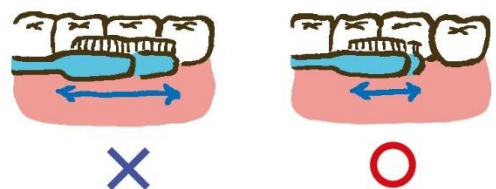
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



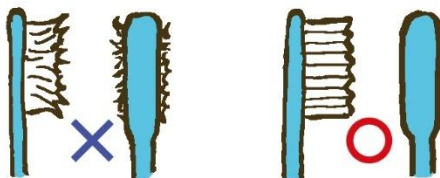
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

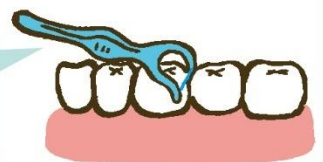
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかない使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



☆ 歯と口の健康作品展示のお知らせ ☆

市内の各学校代表者の作品が館林市役所 1F 市民ホールに展示されます。
期間は 6/5 (金) 8:30～6/12 (金) 15:00 です。四小の代表児童の作品も掲示されますので、お時間のある方はぜひ足をお運びいただければ幸いです。





がっ けんこうしんだん 6月の健康診断

がっ はじ けんこうしんだん
～4月から始まった健康診断も、そろそろラストスパートです～

にょうけんさ にじ ○尿検査 (二次) 6/23・6/24

さいけんさ ひと いちじけんさみていしゅつ
再検査になった人と、一次検査未提出の
ひと たいしゅう わす ていしゅつ
人が対象です。忘れずに提出してください。
6/24は予備日です。できるだけ6/23に
ていしゅつ よびび きょうりよく ねが
提出できるようにご協力をお願いします。

きょうぶ せんけんさ ○胸部X線検査 6/16

ねんせい たいしゅう
1年生が対象です。

当日の服装

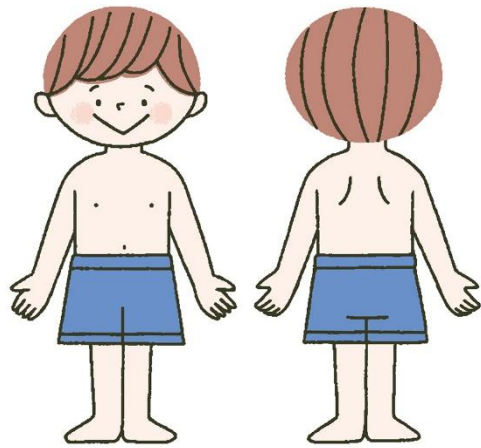
- アップリケやキラキラのストーンなどの
そうしよく きじ ぬい せき
装飾、プリント生地などの服は避け、
むじ ようふく ちゃくよう
無地の洋服を着用してください。
(体操着のTシャツでもOKです。)
- 髪が長い児童は結んでまとめてきてください。

しんそうけんしん ○心臓検診 6/17

ねんせい
1年生が対象です。

当日の服装

- 前開きの服1枚 (検査時下着は着けない)
- ハーフパンツ



※心臓検診・胸部X線撮影を欠席した場合は、保護者の方の引率で他校にて受診をお願いいたします (詳細については保健室までお問い合わせください)。



なつ まえ からだ あつ な 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

まいにちすこ しゅうかんつづ からだ あつ な ねっちゅうしょう しよねつじゆんか
毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります (暑熱順化)



きほん
基本はしっかり
あせ
汗をかくこと



まいにち すこ
毎日、少しずつでも
うんどう
運動しよう



ふろ
お風呂でしっかり
ゆふね
湯船につかろう



あせ
汗をかいたら
すいぶん ほきゆう
こまめに水分補給