



# おひさま

6月号

久野小学校 保健室

6月4日～10日は、「<sup>は くち けんこうしゅうかん</sup>歯と口の健康週間」です。6月1日に、<sup>し かけんしん おこな</sup>歯科検診を行います。<sup>じゅんぴ ととの</sup>準備が整い次第、<sup>しだい けんしんけつか</sup>検診結果をお伝えしたいと思っています。<sup>むし ばとう じゅしん すず</sup>むし歯等で受診の勧めが出た場合は、<sup>あらい じゅしん</sup>受診し、<sup>くわ</sup>詳しく<sup>は じょうだい</sup>歯の状態をみていただいたり、<sup>ちりょう</sup>治療してください。



**はみがきカレンダーにチャレンジしよう！**

はみがきカレンダーを配ります。  
いつもは、<sup>むいしき</sup>無意識にみがいているか  
もしれませんが、<sup>こんかい</sup>今回はめあてを立ててみがいてみましょう！また、<sup>みぎ</sup>右のはみがきのコツも意識してみがいてみてくださいね！！

4日からスタート！

**じょうずな 歯みがき 7つのコツ**

- 歯ブラシ選び**  
毛先がひろがっていたら替えましょう  
小さめの歯ブラシを選ぼう
- 歯みがき粉のつけ方**  
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー
- 歯ブラシの持ち方**  
えんぴつを持つように軽く
- 毛先の当て方**  
歯の面にまっすぐあてます
- 動かし方**  
力を入れずにこちょこちょと細かく
- みがく時には**  
歯ブラシが力がベスト  
みがく時には101本につき20回が目安  
1本1本ていねいに
- みがき終わったら**  
ツルツルになったか舌で確かめよう

## 歯と口の健康週間行事(ポスター&標語)のお知らせ☆

ポスターを描いてくれた 6年 島田真理さんの作品が展示されます。  
展示期間：5月29日(火)～6月3日(日) 正午  
展示場所：コム・ファースト1階 コム広場  
アピタにお出かけの際は、ぜひご覧になってください。  
※標語に応募してくれた児童の作品は、後日学校にて掲示します☆



## あつ つよ 暑さに強いからだをつくっていこう！！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」といいます。

ポイント① 汗をかく

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

ポイント② 暑さになれる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。



