



# ほけんだより

令和5年6月20日  
第4号  
有銘小学校 保健室

## 今月の保健目標

は  
歯を  
たいせつ  
大切にしよう

6月も中旬となりましたが、やっと梅雨らしくなってきましたね。天気のように、少し気持ちがどんよりすることもあるかもしれませんが、でも、この雨が上がれば、きれいな虹がかかるだろうな～と考えると、少し気持ちが晴れる気がしませんか？ 小さなハッピーを感じながら、6月後半も頑張っていきましょう♪

## 6月12日に歯みがき指導を行いました！



講師:有菌 博 先生  
(東村歯科診療所)

染め出し液を使って、歯の汚れ(歯こう)に見える化し鏡を見ながら正しい歯のみがき方を学習しました。

自分の歯の様子をしっかり観察して、ワークシートに色をぬったり、歯ブラシの持ち方を工夫する様子が見られました。お家でも頑張ってくると嬉しいです！



## 歯みがき指導の感想



今日、自分の歯をみて、じょうずにみがけてなかったし、自分の歯がきれいじゃないとわかったので、これからは、きれいにみがきたいとおもいました。

歯みがきをいつもちゃんとやっているつもりだったけど、意外とみがきのこしがあったのでびっくりしました。あと歯みがきの仕方、かるくちいさく歯をみがくってむずかしいなと思いました。



6月21日(水)から、水泳学習がはじまります。水泳学習にあたり、以下のことについて、ご家庭でも確認をお願いします。

### ★体調をととのえる《当日体調が悪い時は無理をしない。》

ー バランスのよい食事、十分な睡眠をとりましょう。

### ★前日は、耳掃除をしておく

ー 耳垢が水を吸うと膨張し、炎症を起こすことがあります。

### ★つめは短く切っておく

ー つめが長いとケガの原因になります。

