



令和7年5月30日  
緑丘小学校 保健室



## 水泳の授業が始まります。

運動会、みんながんばりましたね。がんばって練習してきた成果を発揮することができてよかったです。

6月は、水泳の授業が始まります。水泳の授業の後、疲れやすくなるので、夜は早めに寝て疲れを取り、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。体調が悪いときは、先生やうちのの人に伝えましょう。安全に楽しく水泳の授業に参加できるように、体調を整えてきましょうね。

## 6月の保健行事

6月 4日(水) 内科検診2-1、5年生  
5日(木) 歯科検診1、3、5年生  
11日(水) 尿検査(最終)  
内科検診 2-2、3年生  
19日(木) 歯科検診 2、4、6年生  
20日(金) フッ化物洗口開始

6月から毎月10日のメディアバランスDAYに合わせて、市内全小中学校で「心とからだハッピーチャレンジ」がスタートします。毎月10日にカードを家に持ち帰って、電子メディアの使い方などをチェックします。詳しくは、10日に配付するメディアバランスDAY通信を読んでください。



## 6月の保健目標 歯を大切にしよう



### 給食後の歯みがきこんなことに気を付けて！

#### <気を付けてほしいこと>

①適切な距離で歯をみがく。



しぶきが飛んだりするので、できるだけ離れます。

②静かに吐き出す。



勢いよく吐き出すと、しぶきが飛びます。

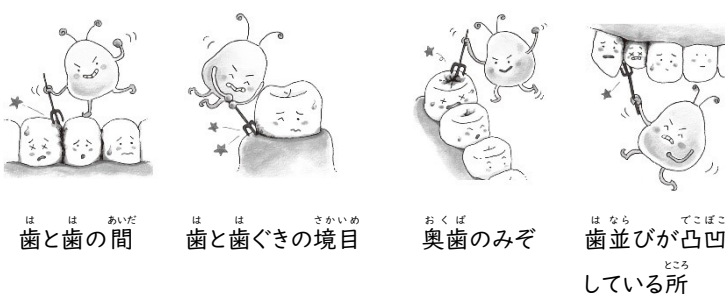
③歯ブラシを口にくわえて歩かない。



転んだり、ぶつかったりすると、のどを傷つけるおそれがあり危険です。

### 目指せ！歯みがき名人！～虫歯になりやすいところに気を付けてみがこう～

#### <どこを気を付けてみがく？>



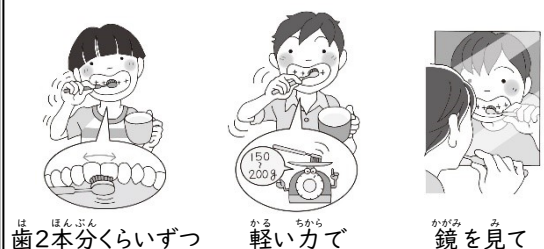
は は あいだ  
歯と歯の間

は は さかいめ  
歯と歯ぐきの境目

おくば  
奥歯のみぞ

は なら でこぼこ  
歯並びが凸凹  
している所

#### <どんなふうにみがく？>



は ほんぶん  
歯2本分くらいずつ

かる ちから  
軽い力で

かがみ  
鏡を見て