

のびのび

長久手小学校
保健室
令和8年6月



体調管理が難しい…

昼間はすでに真夏のような暑さの日もあるのに、朝は涼しく、気温差が大きい日が続いています。十分に睡眠をとり、日中はしっかりと水分をとるなど、元気に過ごせるようにしていきたいですね。

《6月の健康診断の日程》

月	火	水	木	金
1	2 がんかけんしん 眼科検診 せんがくねん 全学年	3 じびかけんしん 耳鼻科検診 2・4・6年 ^{ねん}	4	5 しかけんしん 歯科検診 ひま、1・3・5年 ^{ねん}
8	9 しかけんしん 歯科検診 2・4・6年 ^{ねん}	10 	11	12 



6月の保健目標：歯を大切にしよう！

毎年6月に行っている歯科検診。長久手市のほかの学校と歯科検診の結果を比べてみると、**長小の子が一番むし歯が多いのです！**おとなの歯になると二度と生え変わりません。むし歯にならないように、大切にしたいですね。



どうみがく？

歯の根元に歯ブラシを当てて、横にこきざみに動かす！

歯ぐきに近い部分の汚れをしっかりと落としましょう。

いつみがく？

「ごはんを食べたらすぐみがく」のが基本です！朝ごはんのあと、給食のあと、寝る前

の3回は、みがく習慣をつけましょう。



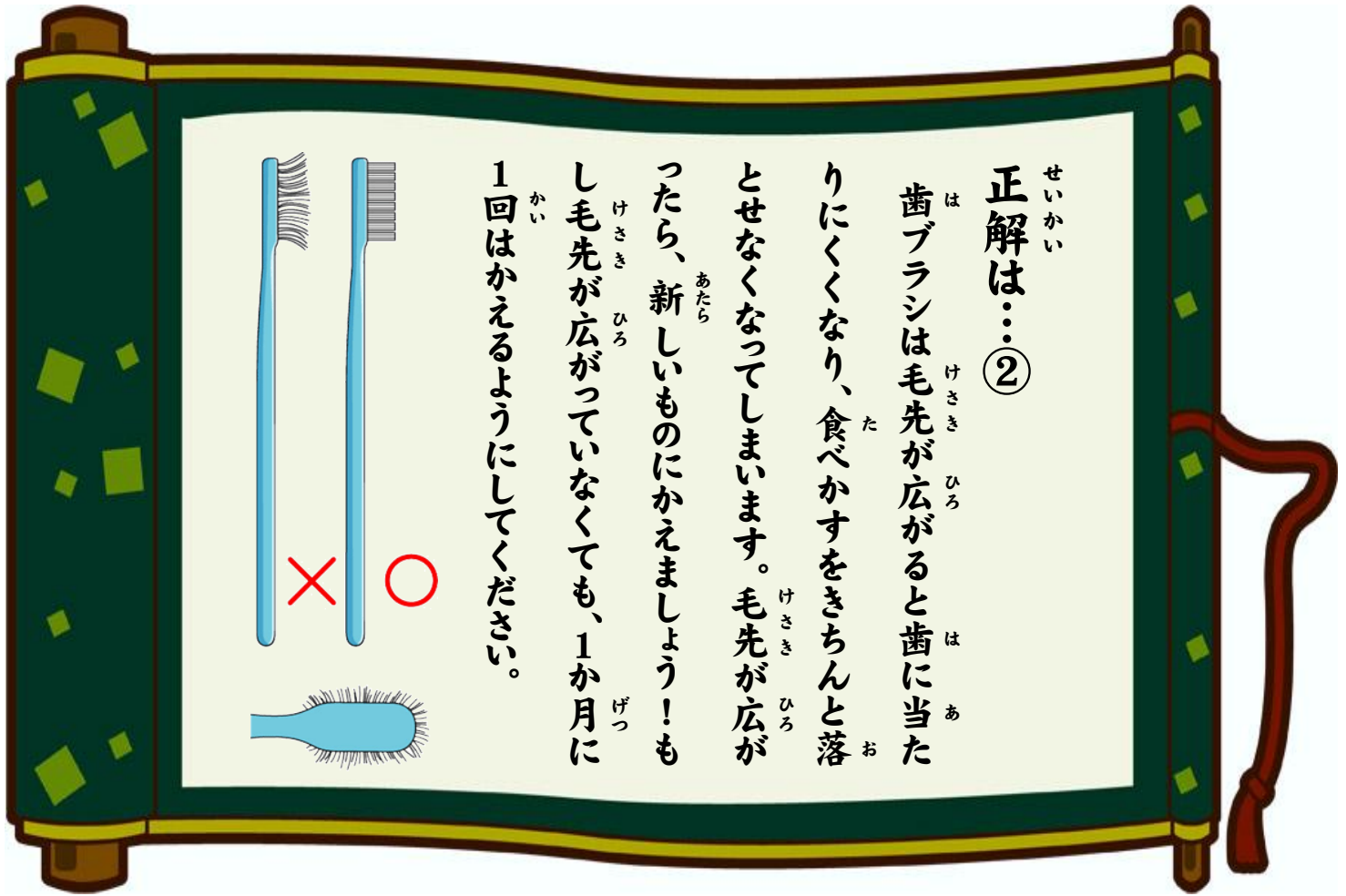
★クイズ★

毎日使う歯ブラシは、どのくらいで交換するとよい？

- ① 1週間に1回 ② 毛先が広がったら ③ 交換しなくてよい

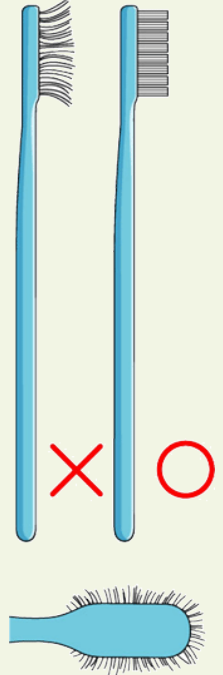


答えは
次のページで！



正しい
正解は...②

歯ブラシは毛先が広がると歯に当たりにくくなり、食べかすをきちんと落とせなくなってしまう。毛先が広がりたら、新しいものにかえましょう！も毛先が広がっていなくても、1か月に1回はかえるようにしてください。



まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう!



右手前の男の子が描いている絵 / 左手前の女の子の洋服のポケット
 男の子のボタン (→リボン) / 中央左の男の子の左手 / 中央奥の男の子の口 / 中央の男の子の本 / 右奥の女の子の洋服のポケット