

# ！ほけんだより！6月

令和6年6月3日  
墨田区立二葉小学校  
校長 山崎 隆

だんだんと気温が上がっている中、これから雨の日が続く梅雨の季節となります。雨がたくさん降ると湿度でジメジメとして、きもちがモヤモヤしたり、体調も優れなかったり、心も体も疲れている人が多くてきます。気温や天気の変化にも負けないよう、体調の管理をしっかりとって元気に毎日を過ごしましょう！

## 健康診断の予定

実施日	項目	学年	内容・注意
4日(火)	眼科検診	135年	眼に異常がないかチェックをします。 ※髪の毛が目にかからないようにしましょう。
6日(木)	耳鼻科検診	全学年	髪の毛の長い人は結んでください。
11日(火)	眼科検診	246年	眼に異常がないかチェックをします。 ※髪の毛が目にかからないようにしましょう。
19日(水)	日光前検診	6年	体育着でおこないます。 ※健康カードを忘れないようにして下さい。

## おたすけナプキンの設置

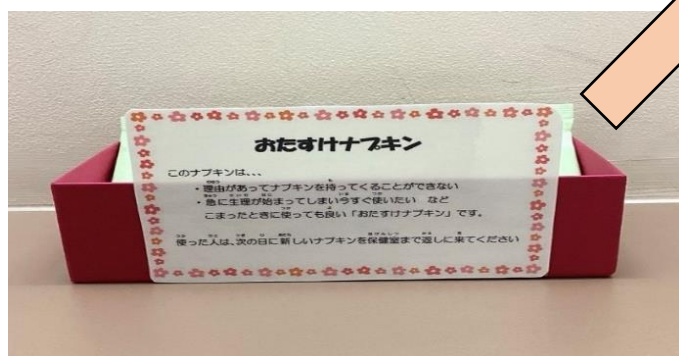
「おたすけナプキン」を設置します！

おたすけナプキンとは・・・

急に生理が始まって今すぐ使いたいなど困ったときに使って良いナプキンです。

2階、3階、4階の女子トイレの手前の個室に置きます。

※使った人は、次の日に新しいナプキンを保健室まで返しに来てください。



6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月4日

～6月10日

歯の衛生週間

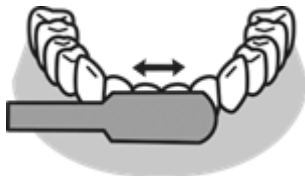
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でもかんじんの「みがき方」はどうでしょう。きちんとした方法でなければ、たとえ食事の後にかさずみがいていても、あまり効果があがらないかもしれません。6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。改めて、歯のみがき方をおさらいしておきましょう。

さらに、鏡を見ながらみがくと、自分の歯みがきの様子がよくわかります。「みがいてる」だけではなく、「みがけている」ことが大切です。歯のよごれ（歯こう）や食べかすをしっかりと落とすためのみがき方を身に付けましょう。

チェックしよう！

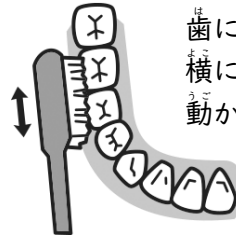
### 歯のみがき方

前歯の外側



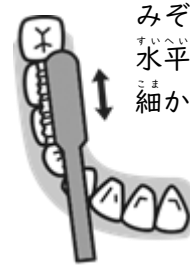
歯ブラシを横に細かく横に動かします。

奥歯の外側



歯に対して横に細かく動かします。

かみ合わせ



みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

前歯の内側



歯のすき間にそって、縦に動かします。

奥歯の内側



奥までしっかり届くようにみがきます。

毛先が広がったらとりかえてね。



### 歯科検診の結果は？

歯科検診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？「異常あり」と言われた人は、一度歯医者へ行き、必要があれば早めに治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康は、体の健康を守ります。大切にしていきましょう。

