



令和7年6月2日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 深堀 陽香
伊藤 沙恵

がつ ほけんもくひよう
6月の保健目標

み せいけつ
身のまわりの清潔につとめよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



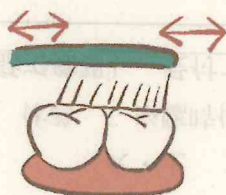
梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土が酸性だと青色に、中性～アルカリ性だとピンク色になります。土から取り込むものによって、どんな花を咲かせるかわかるのですね。人は色は変わりませんが、食べたもので体が育つのは同じ。そのために欠かせない「歯」のお話を載せました。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く
なって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しをチェックする



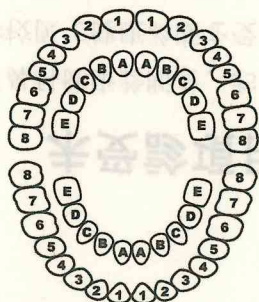
6月5日・12日 歯科健診について

(ひ・3・5・6年) (1・2・4年)

歯科健診ではみなさんの歯一本ずつの状態を調べます。はっきり見えるように、しっかり歯をみがいてきましょう。

＜歯医者が言う記号の意味＞

- ・A～E…乳歯（子どもの歯）
- ・1～8…永久歯（大人の歯）
- ・/「しゃせん」…健康な歯
- ・○「マル」…治療済みの歯
- ・C「シー」…むし歯
- ・C0「シーオー」…むし歯になりそうな歯



今年度から歯科検診は年に1回です。むし歯が見つかった人は早めに治し、1年間健康な歯と歯肉を保てるように歯みがきをしましょう。

プールがはじまります！

まえ ひ じゅんぴ
前の日の準備はOK？

- ☐ つめは短く切ってありますか？
- ☐ 目・耳・鼻・皮膚に異常はありませんか？
- ☐ 夜は早く寝ましたか？

きょう げんき はい
今日は元気にプールに入れるかな？

- ☐ 朝ごはんを食べましたか？
- ☐ 熱を測ってプールカードに書きましたか？
- ☐ 下痢、出血をしていませんか？



みず せんせい やくざいし せんせい
プールの水は先生や薬剤師の先生
まいにちけんさ いじよう
が毎日検査しています。異常があると
はい つか
入れません。きれいに使いましょう。