

# ほけんだより

☆おうちの人といっしょに読んでね☆



芝根小を囲む麦畑も黄金色に染まり、「麦秋」と言われる麦刈りの季節を迎えましたね。5、6年生がきれいに磨いてくれたプールも、水面が光り、梅雨空から晴れの日が続くのを待ちわびているかのようです。プールで元気に楽しく泳ぐためにも、早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、健康診断で受診のおすすめをもらった人は早めに診ていただくようにしましょう。

これから暑くなる日も増えますので、体育の時、休み時間に外で遊ぶ時、登下校の時などは、できるだけお友達との距離をとり、マスクを外して、熱中症にならないように気をつけましょう。

## 6月～のほけん行事 令和4年度 歯と口の健康週間「いただきます 人生100年 歯と共に」

月	日(曜)	こうもく・対象	内容など
6	10(金)	「おうち元気・からだ元気」 歯科指導(3,5年)	県歯科衛生士会の方が教室に来て、歯の生え変わりや永久歯のむし歯、歯周病の予防などについて、歯ブラシを使いながらお話して下さいました。
	14(火) ～ 30(木)	歯科保健 標語の募集をします (伊勢崎歯科医師会主催)	この用紙の裏側に応募用紙があります。ぜひ、すてきな作品を作って、応募して下さいね!
	20(月)	心臓検診 1年生 11:00～	みんなの心臓は元気かな? 心電図・心音図をとって調べます。

黙(もく)みがき  
口とじみがきを  
しましょう!

### 「給食後のほみがきタイム」について

群馬県の警戒レベル1への引き下げに伴い、給食後の歯みがきを再開することになりました。1,2年生は小学校で初めての歯みがきになりますね!DVDを見ながら上手にみがいてみましょう。

#### 歯ブラシセットを用意しましょう!



#### 歯ブラシ・コップ・歯ブラシ袋!

歯ブラシ袋は、お道具袋と同じようなもので、38cm以内(机の横にかけても床につかない長さ)になるようお願いいたします。

#### 新しい「歯みがきエチケット」

- 1. 黙黙(もくもく)みがき**  
おしゃべりしないで、みがきましょう。
- 2. 口閉じ(くちとじ)みがき**  
つばが飛ばないように、口を閉じましょう。
- 3. 口ゆすぎは蛇口(じゃぐち)より下で**  
流してブクブクうがいをするときは、蛇口より下で、静かに、はき出しましょう。

5月の歯科検診では、学校歯科医の先生より、むし歯がたくさんある子、口の中が汚れている子が多いです。とのお話がありました。コロナ禍で、歯医者さんに行くのを控えていた人も多かったようです。マスク生活が続いていますが、歯みがきは体の健康を守る、と言われます。新しい「歯みがきエチケット」を守りながら、一生使う歯を大事にみがいていきましょう。

\* 新しい歯みがきエチケットは、日本学校歯科医会HP『やってみよう!「歯みがきのエチケット」』R4.6.3版で動画を視聴できます!

おうちの方へ 梅雨に入り、お天気も気温も湿度も変わりやすい中、子どもたちが毎日元気に登校できるのも、保護者の皆様のおかげです。心も体も元気いっぱいの日々を、と願いますが、気持ちの面で心配なことなどありましたら、お子さんも、保護者の方も、スクールカウンセラーの先生(笑顔の素敵な先生です)とお話できますので、希望される時には、年間を通して、いつでもご連絡下さい。



ねんど は くち けんこうしゅうかん 【いただきます じんせい ねん ほ とも  
**2022年度 歯と口の健康週間【いただきます 人生100年 歯と共に】**



ことし いせさきし かいしかい ひようご ぼしゆう  
 今年も伊勢崎歯科医師会から標語の募集がありました。

は よぼう けんこう たいせつ しょく とお は くち けんこう  
 むし歯の予防やはぐきの健康、よくかむことの大切さ、食を通した歯と口の健康、  
 のぞ せいかつしゅうかん たいせつ かんが ひようご つく  
 望ましい生活習慣の大切さなどを考えながら、標語を作ってみましょう。

さくひん くら なまえ おお か ほけんしつ ていしゆうつ  
 作品は、黒の名前ペンで大きく書いて、保健室に提出してくださいね。

おうぼ  
 応募のしめきりは 6月30日(木)です。すてきな作品をお待ちしています。



ず が おうぼ さくねんどうよう なつやす ずこう かだい いつしよ ぼしゆう よてい  
 \* 図画・ポスターの応募は、昨年同様、夏休みに図工の課題と一緒に募集する予定です。

れいわ ねんど  
**令和4年度**

は くち けんこう けいはつひようご おうぼようし  
**歯・口の健康 啓発標語 応募用紙**

氏名 フリガナ	学年組	学校名	標語 ひようご
	年組	玉村町立芝根小学校	