



ほけんだより 6月

令和7年5月30日
No. 3
日進小学校保健室

がつ ほけんもくひょう 6月の保健目標 … は たいせつ 歯を大切にしよう

は たいせつ 歯の大切さについて、
かんが 考えましょう。

がつ か か は くち けん こう しゅう かん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

は ねんじゅう たいせつ 歯は1年中、大切にしないといけません、とくに歯の健康について関心をもってもらうために 行わ
れているとく組があります。それは「歯と口の健康週 間」です。日本歯科医師会、文部科学省、厚生労働省
が1958年（昭和33年）から行っています。

はじめのうちは、「6（む）4（し）」にちなんで、6月4日の「むし歯予防デー」としてスタートしま
した。歯と口の健康を、広くみなさんにも知ってもらうことを目的に行われています。

もくひょう

「ひと口30回！」

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」
ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわ
らかくしてのみこみやすくするだけではなく、から
だについてのだいじなはたらきもしています。



のう げんき 脳を元気にする



かんであごをうごかすことで、
のうにもさんそとえいようが
おく送られます。

あごがしょうぶになる



歯ならびもとのい、はっき
りとしゃべることができるよ
うになります。

た 食べすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「お
なかいっぱい」とかんじ、食
べすぎをよぼうします。

えき だ液がたくさん出る



えき だ液は食べ物のしょうかを助
けたり、歯や口のよごれをあ
らいながしたりします。

た あと は 食べた後は、歯みがき！

は たいじん 歯みがきの達人に
なるには…

- ① 1～2本ずつみがこう！
- ② 歯ブラシの毛先をきちんとあて
て、小さくチョコチョコ動かそ
う！（20回以上動かそう。）
- ③ 毛先が広がらないくらいの力
で歯ブラシを動かそう！
- ④ 鏡を見ながらみがこう！（歯ブ
ラシが歯のすき間にもきちんと
当たっているか分かるよ。）

は くち けんこう かん ず が 歯・口の健康に関する図画・ポスターをかきました



かくがくねん だいひょうじどう さくひん ほけんしつまえ けいじ
各学年の代表児童の作品が保健室前にも掲示してありますので、ぜひ見に来てください！

6月の健康診断

3日（火）内科健診（6年）

11日（水）色覚検査

5日（木）歯科健診（1・3年）

（4年・しいの木1、4年希望者）

16日（月）色覚検査（1年希望者）

保護者の方へ

学校でお子さんがケガをして病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの医療費給付の対象となります。スポーツ振興センターに加入している方で、病院を受診された際には学校にお知らせください。利用する際には、医療機関の窓口で学校でのケガであることを申告していただき、医療費を窓口負担していただきます。その後、学校経由で申請書類を提出し、スポーツ振興センターからの給付金を受け取っていただくことになります。なお、子育て支援医療費助成制度と重複して給付を受け取ることができませんのでご注意ください。