



令和7年6月2日
さいたま市立七里小学校
保健室

お家の人と一緒に読みましょう

6月の保健目標

歯を大切に
しよう!

だんだんと蒸し暑くなってきました。朝と夜で気温差が大きいこの時期、
服装でうまく調整して過ごしましょう。また、今月はプールの授業が始ま
ります。体調を崩さないように、毎日の生活リズムを整えましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です



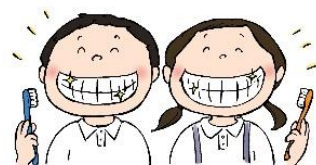
☆6月の保健行事☆

6月 5日(木) 歯科健診 4・5・6年 9:00～高橋先生

6月18日(水) 歯科巡回指導 5年
歯科衛生士の小池田先生による歯肉炎予防に関する歯科巡回指導

6月26日(木) 歯科健診 1・2・3年・なかよし
9:00～齋藤先生

* 歯科健診の日は朝、必ず歯を磨いて登校しましょう。



じょうずに歯みがき 元気な歯!

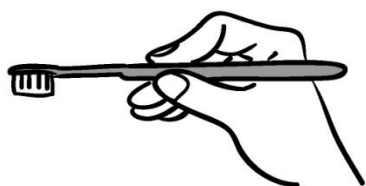
歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう



歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

鏡を見て、
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます

歯肉とのさかいめは
すこ
少しかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って



ちから
力を入れず、
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

もうすぐ・・・

プールがはじまります



プールの まえのひに チェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



プールの約束

- ① 準備運動をする
 - ② タオルの貸し借りをしない
 - ③ 体調不良はすぐ先生に言う
- 安全に楽しくプールに入りましょう！

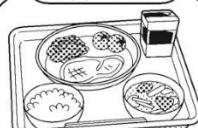
梅雨時から夏にかけて発生する食中毒に注意しましょう

梅雨の時期（6～7月ごろ）から夏にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかると、おなかが痛くなったり、げりをしたり、はいたりするなどの症状が現れて、とてもつらい思いをします。

食中毒の予防は、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがポイントです。小学生ができる予防は、「手洗い」をして、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」ことです。石けんを使ってしっかりと手洗いをして、食中毒を予防しましょう。

食中毒に注意しましょう

食事の前



外から屋内に戻ったとき



トイレに行った後

