

# ほけんだより 6月号 No.2

おうちの方と一緒に読んでください♪

みかわしょうがっこう ほけんしつ  
美川小学校 保健室

2019.6.24発行

## はみがきをしました！



6月4～12日の「**歯と口の健康週間**」に合わせて、各学級で、**歯みがき指導「自分に合った歯のみがきかたに挑戦しよう**」を行いました。学年に応じて、どうしてむし歯ができるのか、むし歯にならないためにはどのような生活を心がけたらよいか、よごれを落とすための**歯ブラシの使い方**のコツなどを学習しました。1年生から6年生まで全員が、自分の歯や口の中の様子をしっかりと観察していました。自分に合う歯のみがき方を見つけることができましたか？

### 朝起きたら、すぐ歯みがき運動

朝起きたら、口の中がねばねばした感じがしませんか？ 実は、夜寝ている間に人間の口の中では細菌がたくさん増えています。朝起きてすぐの口の中はとっても不衛生なんです！！

そこで、保健給食委員から呼びかけて、全校で「朝起きたら、すぐに歯みがき運動」に取り組んでいます。今は3週目になり、だいぶ習慣になってきたかな？と思える人が増えました。

保護者の皆様もぜひ一緒に取り組んでみてください。

### 健康づくり週間

6月24日から30日まで、健康づくり週間として、健康づくりカードに取り組みます。今回は、今までと形をかえて、テレビやゲーム・タブレットを使った時間は表に色をぬるようにしています。1日の中でどれくらいの時間をテレビやゲーム・タブレットに費やしている（使っている）のか、よくわかるのではないかと思います。

保護者の皆様には、お子様の一週間の生活リズムの振り返り・コメントのご記入をお願いします。