

ほけんだより 6月号

ひ 日 ~ ひび おひさま ~

清川村立緑小学校

令和8年6月3日

NO.4

つゆ しき
梅雨の時期になりましたね。

あめ ひ は、じぶん む あ、こころ からだ やす、ちゃんす！
雨の日は、自分と向き合い、心と体を休めるチャンス！

あまおと こころ お、つ、り、ら、く、す、こうか、い、なに
雨音には心を落ち着かせるリラックス効果があるとも言われています。何もしないで
ぼーっとしたり、ノートに思いをつづったり、本を読んでゆったりするのもいいですね。



ほけんもくひょう
6月 保健目標

は
歯を ていねいに みがこう

がつ は、は、くち、けんこうしゅうかん、は、くち、けんこう、じゅうてんき、と、く、げつ
6月は「歯と口の健康週間」があり、歯と口の健康づくりに重点的に取り組む1か月。

は、くち、けんこう、まも
歯と口の健康を守るのは…あなた自身です！！

けんこういんかいしゅたい、は、っ、び、ー、う、い、ー、く、と、く
健康委員会主体で「歯ッピーウィーク」に取り組みます。

きゅうしょくご、は、み、が、び、か、び、か、は、し、ー、る、は、
給食後の歯磨きでピカピカに歯をみがいたらシールを貼り、

くら、す、は、な、つく、ぜんこう、は、な、さ
クラスごと花びらを作って、全校で花を咲かせます☆



は
歯みがきは
からだ
体を守る
さいぜんせん
最前線

令和8年度 歯と口の健康週間 啓発標語

は、くち、けん、こう、まも 歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①

は
歯みがき

まいにち、は
毎日のていねいな歯みがきが
こうくう、き、ほん
口腔ケアの基本です。

メンバー③

は、い、しゃ
歯医者さん

よ、ぼう、し、か
予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。



メンバー②

えき
だ液

よく、か、ぶん、びつ
よく噛むことで分泌される
えき、くち、なか、そう、じ、や
だ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー④

めん、えきりょく
免疫力

ただ、せい、かつしゅうかん、さいきん、ま
正しい生活習慣で細菌に負
めん、えき、きた
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさ
んがむし歯や歯周病にな
らないために戦っていま
す。でも、どこかが崩れ
ると戦う力がダウンして
しまいます。みなさんの
チームはしっか
り活躍できてい
ますか？





は くち けんこう がくしゅう おこな 歯と口の健康づくりの学習を行います



それぞれ学年に合わせて、歯のみがき方やむし歯、歯肉炎、かむ大切さなどについて
学びます。今年度は、歯科衛生士 先生 と一緒に学びます。



保護者の方へ

染め出し液について

学習活動の中で、染め出し液を使用します。染め出し液は歯に塗布すると、みがき残し（歯垢）に反応し、その部分がピンク色に染まり、みがき残しの部分分かるものです。染め出しに使用している食用色素赤色106号は、食品衛生法で認められている着色料です。（広く食品の着色に使用されており、誤って飲み込んでも安全なものです。）染色液の使用に抵抗がある場合は、担任に連絡帳でお知らせください。

ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい めん
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかんり
体調管理



たいちょう ととの しょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

ね あさ た きほん
よく寝て、朝ごはんを食べることが基本！

からだ うご すこ あつ な
体を動かして少しずつ暑さに慣れていこう。

ぼうし すいぶん きゅうけい
帽子をかぶる！ こまめに水分・休憩をとる！

