



令和7年6月
東紀州くろしお学園
ほけんしつ

あめ 雨がたくさんふる季節になりました。あめ みち 雨にぬれた道やろうかはす
べりやすいです。また、かさをさしているとまわ りがみえにくいので
ちゅうい ひつよう 注意が必要です。あめ ひ 雨の日はいつも以上に気をつけて、けがや事故が
おこらないようにしましょう。



がつ ほけんもくひょう は
6月の保健目標 歯をたいせつにしよう！



は 歯のみがきかたをふりかえろう！

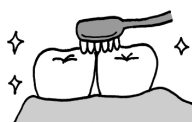
ろくがつよっか と お か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。まいにち は
いますか？ていねいな歯みがきを こころ 心がけて、じぶん は たいせつ
自分の歯を大切にしていましょ。

じょうずにみがくポイントは…

- ① えんぴつを持つとき
もちかた は
の持ち方で歯ブラシ
もちを
持とう。



- ② 歯に歯ブラシの毛先を
きちんあてて、ちい
さく動かそう。



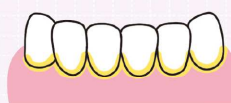
おほえよう！

は の みがき残しやすいところ

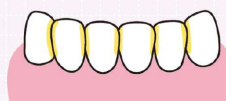
おくば なか
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



は しにく は
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



は は あいだ
歯と歯の間



は
歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先がとどきにくいところ」です。歯みがきをする
ときは、これらの場所を特に注意して、時間をかけて丁寧にみがこう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

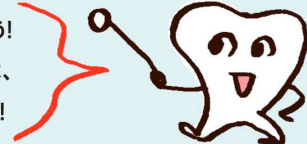
細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



熱中症に注意



事故やケガに注意



この時期は、体が暑さに慣れていないので、「**熱中症**」に注意が必要です。熱中症
予防には**水分補給**が欠かせません。暑さで具合が悪くならないようにするために、のど
がかわいていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。

水筒やぼうし、タオルを忘れず
に持ってきてましょう！

