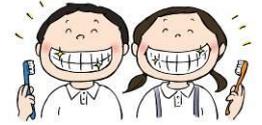


# ほけんだより6月

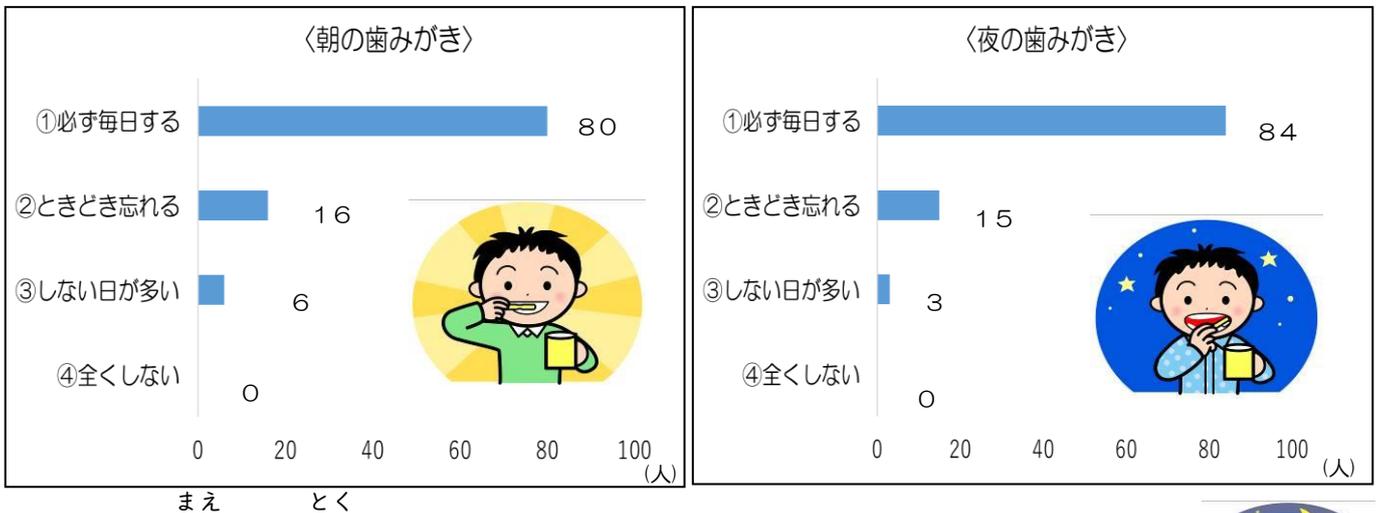
R2. 6. 5  
本田小 保健室  
No. 5

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**



は くち なか けんこう き  
**歯と口の中の健康に気をつけよう!**

6月4日(木)～10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、毎日しっかり歯みがきをしていますか?4月のすすすくけんこうアンケートの結果では、朝は80人、夜は84人が毎日必ず歯みがきをしていました。



ねる前は特にていねいにみがきましょう!



朝は、早起きしてゆったりごはんを食べ、歯みがきをする時間をつくるようにしましょう。そして、夜の歯みがきは、一日のうちで一番しっかりとみがきましょう。夜ねむっている間は、口の中の唾液がほとんどでません。そのうえ、数時間その状態が続くので、朝起きたときには、細菌がもっとも多い状態になっています。むし歯は夜につくられるといってもおげさではありません。そのため、ねる前の歯みがきは大切です。これからじめじめした梅雨に入りますが、こんな季節だからこそ、しっかり歯みがきをして、いい歯でニッコリ笑って楽しく過ごしましょう。



おうちのかたへ **尿検査(2次)・心臓検診の日程について**

尿検査(2次)・心臓検診の日程について、以下のように実施します。  
6月10日(水) 尿検査(2次) 該当するお子さんは、前日に容器等を配布いたします。  
12日(金) 心臓検診 1年生のみ行います。  
他の検診についても、日程が決まり次第、随時お伝えいたします。よろしくお願いたします。