

すくすくつうしん

精華町立東光小学校保健室

令和6年6月4日

～おこさまと保護者の方で、一緒にお読みください～

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

むし歯菌はこんな子が大好きです。



- 1 甘いものばかり食べている子
- 2 よくかんで食べない子
- 3 歯みがきが嫌いな子

歯をみがくと、いいこといっぱい！

歯こうや食べかすがとれて、せいけつに！

感染症を防ぐ！



むし歯や歯周病を防ぐ！

ミュータス菌をへらす！

学校で歯みがきをする際に気をつけましょう！

- 1 洗口場では、十分な距離を保ち、時間帯をずらすなど、密にならないように注意しましょう。
- 2 歯みがき中は、しゃべらず、なるべく上下の唇を結んだ状態でみがきましょう。
- 3 うがいは、少ない量で行い、低い位置からゆっくり吐き出しましょう。



ひまつがとびちらないように心がけましょう。

プール学習が始まります。

6月17日（月）から、プール学習が始まります。楽しく、安全に活動できるように注意しましょう。

- つめを短く切っておきましょう。
- 耳掃除をしておきましょう。
- 前日、しっかり寝ましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。



プールサイドでは、ルールや決まりを守りましょう！