

# ほけんだより 6月

令和8年6月発行  
豊見城小学校

梅雨の時期は、急に暑くなる日もあれば、ひんやり肌寒くなる日もあり、体調も崩してしまいがちです。1日3食しっかり食べて睡眠もとって夏に向けての体づくりをしていきましょう！

今月の  
保健目標

## 『 歯を大切にしよう 』



6月は「歯と口の衛生週間」があります。毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの仕方を紹介するので、ぜひ親子でやってみてください。

2



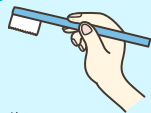
歯の1本1本を  
小刻みにみがく

3



奥歯・裏側も  
忘れずに

1



歯ブラシは  
えんぴつ持ち

4



かがみを見て  
確認する

正しい歯みがきの  
ポイント

### 歯や口の健康を守るのは チーム戦

#### メンバー①

##### 歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが  
口腔ケアの基本です。

#### メンバー②

##### だ液

よく噛むことで分泌される  
だ液は口の中のお掃除屋さん。

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？

#### メンバー③

##### 歯医者さん

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④

##### 免疫力

正しい生活習慣で細菌に負  
けない免疫を鍛えましょう。



毎日のピカピカ歯みがきで、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

