



# 6月のほけん目標 は たいせつ 歯を大切にしよう



6月の梅雨の時期には、急に暑くなったり涼しくなったりするため、体調を崩す人が増えます。体が疲れやすいときなので、十分な睡眠をとるなど体を休めるよう心がけてくださいね。雨の日は気持ちもどんよりしてしまいがちですが、雨にぬれてキラキラ光る葉や、鮮やかなあじさいの花は6月だけの特別な風景です。雨の日のラッキーを見つけてみましょう。また、引き続き、感染症対策も確実に行っていきましょう。

## は し 歯について知ろう！



### なんの数字でしょうか？

20

乳歯の数の数

前歯が上下6本ずつ、  
奥歯は上下左右に2本ずつ 全部で20本  
生まれて6ヶ月頃から生え始めて、3歳頃  
までに生えそろういます。

32

永久歯の数の数

前歯の数は上下6本ずつ、  
奥歯は上下左右で5本ずつ 全部生えると32本  
永久歯は6歳頃から生え始め、12歳頃までに生  
えそろういます。

8020

### 「80歳で自分の歯が20本以上」

という健康目標です。年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活できます。みなさんが歯を大切にすることはこれから何十年も先の「元気のもと」になるのです。

### 自分に合った歯のみがき方

歯の生え方は人それぞれちがいます。自分の歯を一番きれいにする『みがき方』を見つけましょう。

- ★1本ずつみがこう
- ★歯ブラシの毛先をあてて、細かく動かそう
- ★軽い力でみがこう
- ★鏡を見ながらみがこう



歯ブラシは  
えんぴつもち！！

### 歯科検診の予定

- ・6月10日(木) 2・5・6年生
- ・6月17日(木) 1・3・4年生

当日の朝は  
特に丁寧な歯みがきを！



## 水泳学習が始まる前に…

水泳は心臓や肺、皮膚など全身をきたえることのできる運動です。ただし、命にかかわることもあるので、絶対にルールを守り、安全で楽しい学習にしましょう。水泳当日の朝は、特に自分の体調に気をつけ、無理をしないようにしましょう。

### 【プールに入る前に】

- ★昨日はよく眠れましたか？
- ★朝ごはんは食べましたか？
- ★具合の悪いところはありますか？
- ★手や足のつめは伸びていませんか？

### つめの切り方

～手だけでなく、足の指のつめも忘れずに！～

① 白い部分を少し  
残して、まっすぐ  
に切る。



② 引っかからないよ  
うに、左右の角を  
落とす。



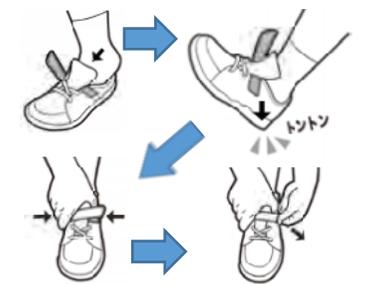
※マスクを外しての活動になるため、距離をとることや会話をしないことをいつも以上に意識しましょう！

## 正しく靴を履けていますか？

靴を履くときに、つま先でトントンしている人はいませんか？実は、かかとでトントンして履くのが正解です！

### 正しい靴の履き方

- ① 靴ひもやマジックベルトを緩める。
- ② 足を入れ、かかとでトントンして合わせる。
- ③ 足の両脇をぎゅーっと引き寄せせる。
- ④ 靴ひもをしっかりと結ぶ。  
ベルトをしっかりと留める。



正しく靴を履くと足の指をしっかりと動かすことができます。反復横跳びや50m走などで記録が伸びるなど運動がしやすく、けがを予防することにもつながります。