



令和5年6月1日  
 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.6

## 6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

6月は、歯みがきががんばり週間があります。給食後に歯みがきをするので、歯ブラシ・コップ・鏡・ハンカチを忘れずにもって来てください。また、6月23日（金）からフッ素洗口も始まります。毎週金曜日は忘れずにコップをもつて来てください。

6月22日（木）の歯科健診で、歯科医さんにピカピカの歯を見せられるように、毎日の歯みがきをがんばりましょう！！



## こんな人はむし歯になりやすいよ！



だらだら食べる



甘いものばかり飲む



歯みがきをせずにねる



よくかまずに食べる

### 6月の保健行事

| ひ<br>日にち                       | ないよう<br>内容              | がくねん<br>学年    | も もの ちゅうい<br>持ち物や注意事項               |
|--------------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------------------|
| 16日（金）                         | がっこうほけんいいんかい<br>学校保健委員会 | ぜんがくねん<br>全学年 | うらめん くわ し<br>・裏面で詳しくお知らせします。        |
| 16日（金）<br>～18日（日）              | おうちチャレンジ★               | ぜんがくねん<br>全学年 |                                     |
| 19日（月）<br>～30日（金）              | は しゅうかん<br>歯みがき週間       | ぜんがくねん<br>全学年 | は かがみ<br>・歯ブラシ、コップ、鏡、ハンカチ           |
| 22日（木）                         | し かけんしん<br>歯科健診         | ぜんがくねん<br>全学年 | とうじつ あさ わす は<br>・当日の朝、忘れずに歯をみがいてくる。 |
| 23日（金）～<br>まいしゅうきんようび<br>毎週金曜日 | そせんこう<br>フッ素洗口          | きぼうしゅ<br>希望者  | も<br>・コップを持ってくる。                    |

### 保護者の方へ

本日、フッ素洗口の希望調査と歯科健診アンケートを配付しました。連絡封筒に入れ、6月8日（木）までに担任の先生に提出してください。

また、16日（金）フリー参観日の5時間目に、学校保健委員会を実施します。保護者の方のご参加もぜひお待ちいたしております。内容、場所等詳しくは裏面をご覧ください。

# 6月16日(金) 第1回学校保健委員会 予告!

## 「ゲームのやりすぎはいけないの？」

～おうちチャレンジでメディア以外の楽しみを見つけてみよう～

保健委員の児童が、谷川小学校の実態やメディアについて全校のみんなに知ってほしいことから、みんなが楽しめるクイズを考えています。

背中をまるめてゲームをしていると…?

けんチャレのメディアチャレンジ、みんなはどれくらい守れているのだろう。



目が悪くなること以外にも体になにか影響があるのかな?

メディアを使ってもいいけど、目の休め方を伝えたい!

「時間だよ」と言われても、なかなかやめられないことがあるよ。

学校保健委員会 楽しみにしていてね!

13:50～ 体育館 14:13頃～ 各教室(たんぼぼは各学年の学級)で行う予定です。保護者の方の参加もぜひお待ちしております。

### 保護者の方へ

学校保健委員会終了後、16日(金)～18日(日)の期間に「おうちチャレンジ★」の実施を予定しております。「メディア以外で楽しく過ごす方法について」子どもたちが自分で5項目決め、期間中に実践することができるかというチャレンジになっております(例:トランプ、バスケット、家族と話す等)。メディア以外の楽しいことに目を向ける機会にできたらと思っております。ご家庭でもご協力をお願いします。