

※おうちの方とお子さまと一緒に読みいただけるよう編集しました。

2026年6月3日
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室



6月 ほけんだより

6月になり梅雨入りが間近となりました。梅雨は雨が多く、ジメジメした日が続きます。雨の日は、気圧の変化で体調や気分が不安定になりやすいと言われています。

そんな今だからこそ、自分の体と向き合う時間を大切にしてみましょう。

また、6月には「歯と口の健康週間」があります。毎日使う大切な歯を守るために、歯みがきや生活習慣を見直してみましょう。

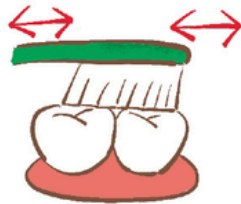
できているかな？ 

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯の役割はなに？

- ★ 食べ物を細かくして消化しやすくする
- ★ 味がよくわかるようにする
- ★ きれいに発音できるように助ける
- ★ 脳に刺激を与えて頭が働くようにする
- ★ きれいな表情を作る
- ★ 顔の形を整える
- ★ 体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう！

