

# 6月 すくすく



2025.6月  
さいたま市立  
大牧小学校  
保健室

6月に入り梅雨の季節を迎えました。気温が不安定で、体の調子を崩しやすいときです。また、暑い日も増えてきます。**寝不足や朝食欠食、体調不良は、熱中症になるリスクが高くなります。**体調管理に努めましょう。

カビ発生のおそれあり

毎日つかう水筒  
きれいに洗おう



## 歯と口の健康ポスター

たくさんの素敵な作品ありがとうございました。3・5年生の作品を保健室前に掲示してあります。ぜひ、御覧ください！

これからも歯と口の健康を保ちましょう！



## 歯みがきカレンダー 歯みがきテスト

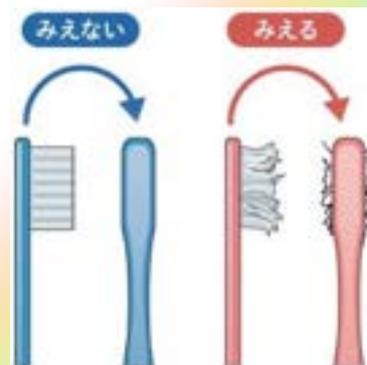
みなさん、毎日歯をみがいていますか？  
ほとんどの人が毎日歯をみがいていると思います。

では・・・みがけていますか？

きちんとした方法でなければ、あまり効果がないかもしれません。歯と口の健康週間に合わせて、歯みがきテストと歯みがきカレンダーをします！

改めて「歯のみがき方・みがき残しの多いところを意識しながら、1本1本の歯をていねいにみがきましょう。

★歯ブラシを後ろから見たとき毛先がヘッドからはみ出してみえる時は交換しましょう。↓



※別紙にて連絡