

ほけんだより

保健給食委員会 特別編
令和7年6月26日

6月12日～19日は歯みがき名人週間でした。
私たちが委員会の劇について「楽しかった!」「おもしろかった!」「よく分かった!」などの感想をたくさんもらえてうれしかったです。
劇の内容をもう一度思い出して、ポイントをおさらいしましょう。



こんな人はいませんか?

歯みがきってめんどくさいな～
やらないと注意されるしな～

この二人の
くちなか
口の中は…

まあテキトーにやっとうよう!

むし歯さんがたくさん!!!

食べかすをえさにして、みんなの歯を
溶かすことが私たちの仕事だよ。

この口の中には
えさ(食べかす)がいっぱい!!!
ごちそうだね! どんどん溶かそう!

食べかす
だいすき!!!

なんだか歯がベタ
ベタしてきた。
歯が溶けて穴が
あ開いちゃったよ><

くちなか
口の中がこんなこと
になっているなんて
知らなかったよ。
どうしよう><

3つのポイントを意識してみよう!

①歯ブラシを小刻みに動かそう!

歯ブラシを大きく動かすと、
歯と歯の間にブラシが届きにくいよ。



1本の歯を10回みがくと
小刻みにみがけるよ!

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

②歯の形に合わせてみよう!

前歯のうら側や、
奥歯のでこぼこしたところは、
みがき残しが多くて大好きな場所だよ。



前歯のうらは、
歯ブラシを縦にするよ。

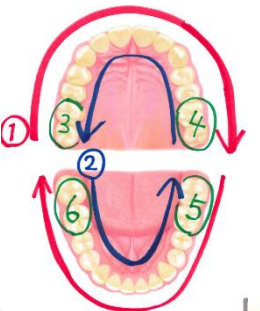
奥歯は汚れを
かきだすように!

③いつもと同じ順番でみよう!

順番を決めずにみがいている人は
みがき残しが多いから大好きなんだ!



ひだり
みぎ



1週間がんばりました! 振り返りを紹介します!



おんせい
1年生

・わたしはいえでもがんばっています。これからもがんばってつづけます。
・くせがついたから、これからもするよ。

おんせい
2年生

・はを1年生よりもすごくきれいにみがくことができました。
・まいにちつづけたいです。

おんせい
3年生

前は1本に歯をみがいていたけど、今は1本の歯を10回みがくので、
きれいにみがけた感じがします。

おんせい
4年生

同じ順番でみがけなかったけど、みがけるようになりました。前までは
力が強かったけど、やさしく小さくみがいて、きれいになりました。

おんせい
5年生

意識してやってみるといつの間にかできるようになっていたの、
これからも意識し続けたいです。

おんせい
6年生

3つのポイントでみがくと口の中がスッキリして、気分もスッキリする
ようになりました。これからも続けたいです。

つか 疲れがたまっている人へ

え ぶん ほけんきゅうしゅくいんちよう
絵・文：保健給食委員長

～ ある日の昼休けい ～



いいんちよう
←委員長
せんせい
先生→

さいきん やす ひと ふ
最近お休みの人が増えていますが、6月病ですか？

たしかにふ が増えてるね。6月病を知ってるの？

えーっと、たしか、つゆ 梅雨でじめじめしたり、きゅう あつ 急に暑くなったりして、からだ 心 がしんどくなるんですね？

そうだね。4月からの疲れが少しずつたまって、いつの間にか
おお 大きなストレスになってしまうことも原因の一つだよ。

それなら、5月のほけんだよりにあったストレスチェックを
もう一回やったらどうですか？

それはいい かんが えだね！自分の じぶん からだ 心 の声を聴いて、つか
やストレスがたまっている人は、はや たいしょ 早めに対処できるといいね。

～ おまけ ～

じつ 実際は8月病も9月病も10月病もあるって知ってた？

えー！じゃあ11月病も12月病も！？

あるみたい。せいしき びょうめい 正式な病名ではないけれど、きせつ 季節によって感じやすい しょうじょう 症状があるよ。毎日元気に過ごすためには、きそくただ 規則正しい生活を送り、ストレスをためないことが大切だよ！

からだ 心 体や心からの大事なサイン

当てはまるものにチェック☑してみよう



☐よくおなかが痛くなる



☐集中できない



☐おなかが空かない



☐悲しい気持ちになる



☐イライラしやすい



☐よく頭が痛くなる



☐不安になる・もやもやする



☐学校に行きたくない

ひとつでも当てはまったら疲れしているのかも。

心と体に優しいことをしよう。



いつもより早く寝る



お風呂でリラックス



好きなことをする



ストレッチをする



信頼できる人に相談する



気持ちを紙に書く



好きなものを食べる



好きな音楽をきく

ほけんきゅうしゅくいんかい

保健給食委員会のみなさん ありがとう！

さくねんど がつ 昨年度の2月から「みんなが気持ちよく健康に過ごせるように、声かけをしたり、健康のリーダーとしてお手本になる！」という目標のもと、集会のテーマを考えたり、セリフ合わせをしたり、小道具を作ったり、一生懸命がんばってくれました。

いいんかいがつどう つき かい 委員会活動は月に1回しかないので、委員会の時間以外にも、お家で練習をしたり、休けい時間に練習をしたり、大変だったと思います。

みなさんのおかげで、かわちしょうがっこう けんこういしき たか 川地小学校のみんなの健康意識が高まりました。ありがとう！