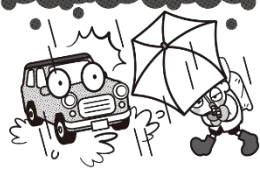


ほけんだより 6月

梅雨の季節になりました。雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると視界が悪くなり、周りが見えにくくなる、音が聞こえにくくなるなどの影響で、事故が起きやすくなります。また、じめじめしていると集中力が下がり、けがにつながることがあります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので、特に雨の日はふざけ合いなどせず、周りに気を配って歩くと良いですね。

ちゃんと前、見えていますか？



歯みがき ジュースの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている ② 後ろから毛先が見えない



は ぎ かに
 歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち ② えんぴつ持ち



ちなみに…
怖いサメが出てくる映画もありますが、
ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

は けんこう たいせつ
歯の健康のために大切なこと



は
歯 **みがき** **ジョーズ** の **ヒミツ**
おし
教えます

は ちから い かた
歯みがき
ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



は かがみ つか かた
 歯みがき ショーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯^はみがき^{みがき}をしながら鏡^{かがみ}を見る
- ② み^みがき^{みがき}終わるまで鏡^{かがみ}を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

よ がい ちから はい
余計な力が入りにくい
「えんぴつ持ち」がオ
ススめ。歯は かる
ブラシを軽
く ぎに こま うご
握って細かく動かし
ましょう。

力の入れ方は ①

力ちからを入いれすぎると、歯は
や歯ぐきはぐきを傷きずつけてし
まうかもしれません。
軽かるい力ちからでみがきましよ
う。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあと
チェックも
かがみ つか
鏡を使うと

1 日^{いち}3回^{さんかい}の歯^はみがきチャレンジ!

★ 歯^はをみがいたら色^{いろ}をぬろう！

にち かい
1日3回のはみがきを

がんばってやり^き切ろう！

とく
取り組んだら、
やまぐちせんせい
ぜひ山口先生に
みき
見せに来てね♪



歯と口の
健康週間

歯みがき
カレンダー

朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							



がくしゅう プール学習チェックリスト！



☐ てあし 手足のつめをき



☐ みみ 耳のおそうじをする



☐ よくね よく寝て たいちょう 体調を整える



☐ あさ 朝ごはんを た しっかり食べる



☐ じゅん びんどう 準備運動を た しっかりやる



☐ たいちょう 体調が悪い場合は無理をしない

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！！身のまわりの清潔な生活



したぎ 下着やハンカチは
まいにちせんたく 毎日洗濯してきれいなものを



ふだんぎ 普段着だけでなく、
たいそうふく 体操服も せんたく こまめに洗濯する



お風呂 お風呂やシャワーで
からだ 体や髪 かみ の毛を け しっかり洗う

保護者のみなさまへ

これからの時季、湿度が高いこと、体が暑さにまだ慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況です。その日の天候や気温に合わせて、服装の調節ができるようお子様に言葉かけをお願いいたします。また、これからプールの授業が始まります。睡眠や食事など、毎日の生活習慣を整えていただき、元気に学校生活を送れるようご協力をお願いいたします。



プール（水泳学習）について

眼科検診、耳鼻科検診が未受診の人、また、健康診断後のお知らせをもらった人は、プールに入ることによって症状が悪化しないよう、早めに医療機関を受診してくださいませようお願いします。



6月の保健行事

- 7日(水) 尿検査③（二次対象者）
- 15日(木) 尿検査④（二次未提出者）
- 22日(木) 歯の健康教室（3年・保護者）
- 28日(水) 小学生歯みがき大会（4年）

