

# ほけんだより6月

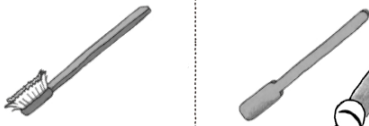
梅雨の季節になりました。雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。普段歩きたれた通学路でも、雨が降ると視界が悪くなり、周りが見えにくくなる、音が聞こえにくくなるなどの影響で、事故が起きやすくなります。また、じめじめしていると集中力が下がり、けがにつながることがあります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので、特に雨の日はふざけ合いなどせず、周りに気を配って歩くと良いですね。

ちゃんと前、見えていますか？



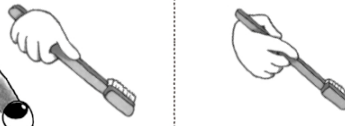
## 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



## 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。

## 歯の健康のために大切なこと



# 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

## 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



## 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



### 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

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

### 力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

### 鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあっているか、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。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

## よくかむといいこと “あいいうえお”

ひと口 30回

しっかり「あ」を使って丈夫に

「い」の動きをたずける

あこの「う」ندوقで脳を刺激

食べ物の「え」いようを吸収しやすくする

「お」なががいっぱいになって食べすぎ防止

## 1日3回の歯みがきチャレンジ！

★ 歯をみがいたら色をぬろう！

1日3回のはみがきを

がんばってやり切ろう！



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<sub>き</sub>る



☐ みみ 耳のおそうじをする



☐ よく寝<sub>ね</sub>て体調<sub>たいちよう</sub>を整<sub>ととの</sub>える



☐ あさ 朝ごはんをしっかりと食<sub>た</sub>べる



☐ じゅん びうんどう 準備運動をしっかりとやる



☐ 体調<sub>たいちよう</sub>が悪い場合は無理<sub>むり</sub>をしない

## ジメジメした梅雨だからこそ

意識<sub>いしぎ</sub>しよう！！身のまわりの清潔な生活<sub>せいせき けつ</sub>



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 体操服もこまめに洗濯する



お風呂 お風呂やシャワーで  
からだ かみ 体や髪の毛をしっかりと洗<sub>あら</sub>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いただきますようお願いいたします。



### 6月の保健行事

- 5日(水) 心臓検診（1・4年生）
- 6日(木) 尿検査③
- 11日(火) 尿検査④
- 20日(木) 歯の健康教室（3年・保護者）
- 26日(水) 全国小学生歯みがき大会（4年）

