

6月

ほけんだより

すくすく!

R5.6.1

中部小保健室

6月は、梅雨の季節。雨の日は、気分も何となく暗くなりがちですね。でも、水は私たち生き物にとって大切な物。ちょっとがまんをして、雨にぬれてきらきらする葉やあじさいの花、元気に鳴くカエルやカタツムリ、雨上がりの虹など、この季節のすてきな物を見つけてみましょう。

《6月の保健目標》

歯を大切に
しよう



《6月の保健行事》

- 1日(木): 5年生の内科検診
- 2日(金): 尿検査4回目
- 28日(水): 4・5年生の歯科検診

学校で回収する
最終日です。



歯みがき

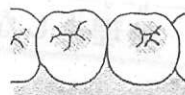
チェックリスト

まいにち
シャカ
シャカ♪



✓
してみよう

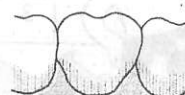
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!

むし歯にするぞ~! ミュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯を
みがいていない



快適で活動しやすいな~♪
酸性の環境がいいんだよね。

食べ物をよく
かんでいない



だ液が少ないから、
洗い流されなくてラッキー♪

お菓子を
よく食べる



大好きな糖分がいつぱい!
酸を出して歯を溶かすぞ~

☆☆☆ フールが始まるよ！ ☆☆☆

準備をしっかりと、元気に安全に楽しもう！

- 持ち物に名前が書いてあるかな
- 手足の爪は切っているかな
- 朝ごはんは食べたかな
- 寝不足ではないかな
- 調子の悪いところや、キズはないかな

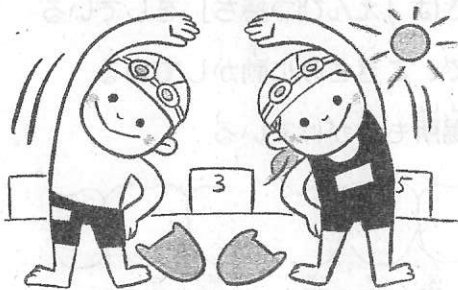
水泳学習の前に、
手足の爪と頭髪の検査
をしました。
おうちでもチェック
してね！



プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

ペットボトルの 飲み残しは 細菌だらけ！

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入り増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの 水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



《おうちの方へ》

これからの季節は、学校に持参するお茶は多めにいただき、ハンカチ・タオルも汗拭き用に1枚あるとよいですね。ご家庭でも熱中症、食中毒やカビ、結露など、健康安全にご留意ください。今年度も学校での歯磨き・フッ化物洗口ができません。ご家庭で口腔の衛生管理には十分ご配慮ください。歯科検診で、検査や治療が必要とされた場合は、早めの受診をお願いします。