

ほけんだより

がつごう
6月号

は ひ げんき あそ 晴れた日は元気に遊びましょう

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室 H30.05.31.

6月は梅雨に入り、雨の日が多くなってきます。雨の日は、運動場
で
に出ることができずに残念ですね。教室で読書をしたり、友達と話を
したり静かに過ごしましょう。その分、晴れた日は思いっきり運動場で
からだを動かして、じとじとしたこの時期を乗り越えていきましょう。

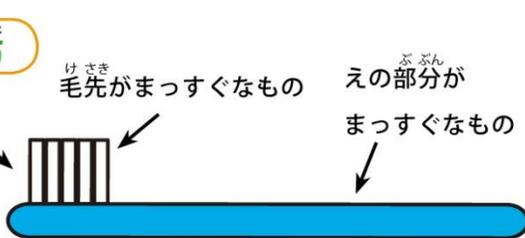


6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

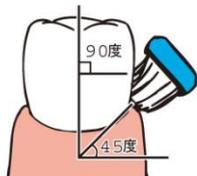
歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらい
の小さいもの

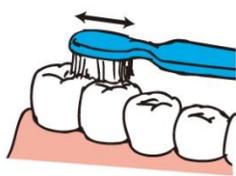


歯のみがき方

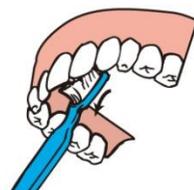
1本ずついねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

＜今月の保健行事＞

- 6/4 (月) 6歳児 発育測定 4・5年
- 6/5 (火) 7歳児 発育測定 2年
- 6/6 (水) 8歳児 発育測定 1・3・6年
- 6/11 (月) 学校保健委員会
- 6/13 (水) 給食試食会・親子歯みがき教室 1年



今月の発育測定は、プール学習に向けて、アタマジラミの検査もします。

プールがはじまります！！

プール学習の前日は、睡眠を十分とって、体調を整え
ましょう。耳あかをとって、爪をきちんと切っておきましょう。
また、プールに入るときは次のことに気を付けましょう。



感染症やアタマジラミが

うつる危険性があります



人のタオルを使わない

しっかり準備運動をしよう

先生に言おう

具合が悪くなったらすぐに