

ほけんだより

がつごう
6月号
れいわがんねん がつ にち
令和元年5月30日
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

あめ ひ しず 雨の日は静かにすごしましょう!

がつ になり、あめ おお きせつ
6月になり、雨の多い季節となりました。

うんどうじょう あそ だいす なん
運動場で遊ぶことが大好きなみなさんにとって、何

となくつらい季節です。しかし、あめ ひ ゆうこう りよう
となくつらい季節です。しかし、雨の日を有効に利用し

て、やす じかん とも 、どくしょ
て、休み時間は友だちとおしゃべりしたり、読書をした

りして、しつない しず す
りして、室内で静かに過ごしましょう。

ほ ひと せいかつ むし歯のない人はどんな生活をしているのかな？

ていねいなシャカシャカ歯みがき

をまねてみましょう。→→→

とくに気を付けてみがくところは...

おくほ
・奥歯

は は あいだ
・歯と歯の間

は は ぐき の さかい 目
・歯と歯ぐきのさかい目



むし歯ゼロさんの
食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けられないよ
- ひとくち30回以上



しょくじかた
食生活をみならってみましょう。

↗↗↗

が づ ほ け ん ぎ ょう じ ＜6月の保健行事＞

6 / 3 (月) はついくそくてい 1・3・5年
発育測定

6 / 4 (火) はついくそくてい 2・4年
発育測定

むし歯予防デー

6 / 5 (水) はついくそくてい 6年
発育測定

6 / 10 (月) がっこうほけんいいんかい だいいしょう
学校保健委員会 PTA対象

6 / 11 (火) プールびらき

6 / 12 (水) きゅうしょくしよくかい は きょうしつ ねんせいだいいしょう
給食試食会・歯みがき教室 1年生対象



まもなくプールびらきですので、今月の発育測定では、

アタマジラミのけんさ
検査をします。

すいえい がくしゅう はじ 水泳の学習が始まります

たいちよう
体調をしっかりととのえて、水泳の学習にのぞみましょう。



のびすぎたつめをきろう

みみ 耳そうじをしよう

まえの日はしっかり眠ろう

あさごはんをきちんと食べよう