

ほけんもくひょう  
6月の保健目標

はたいせつ  
「歯を大切にしよう」

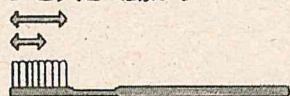
つゆどき  
「梅雨時のえいせいに気をつけよう」



## は 歯みがきのキホン! ミニクイズ

Q1 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q3 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



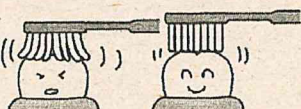
Q5 歯みがき粉はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの3分の1くらい



Q2 みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

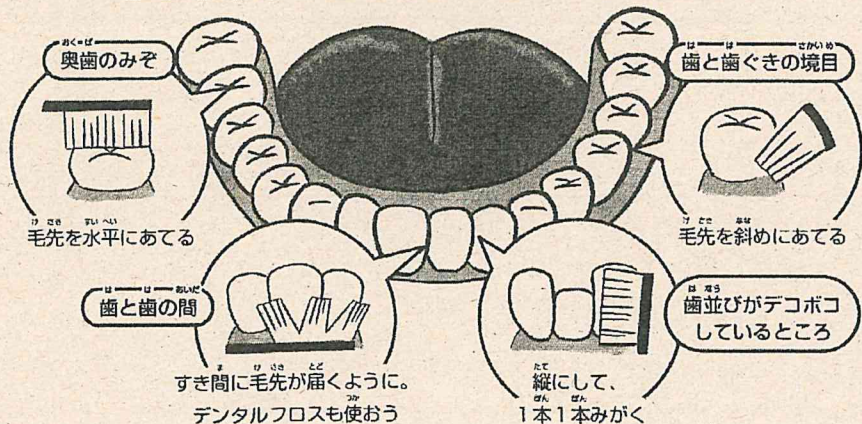


Q4 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



## ▲ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



乳歯はむし歯にしても平気?

「乳歯(子どもの歯)は生え変わるからむし歯にしても大丈夫!」と思っている人はいませんか? 実はそれはまちがいです。乳歯をむし歯にしてしまうと、次に生えてくる永久歯がうまく成長しないなど悪い影響を与えることがあります。乳歯のむし歯もそのままにせず、歯科で治療を受けましょう。

②:50 ①:40 ②:30 ②:20 ①:10 ②:50

# ほけんだより えがお

6月

長松小学校  
保健室  
令和5年 6月

～おうちの人といっしょによみましょう～

だんだんと気温があがっているなか、雨の日が続く梅雨の季節となりました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうこともあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強いからだを作りましょう! また、熱中症にも注意が必要で、自分に必要な分のお茶を忘れず持ってきましょう。

健康診断も残すところあと1日となりました。健康診断で具合の悪いところが見つかった人は早めに受診するようにしましょう。

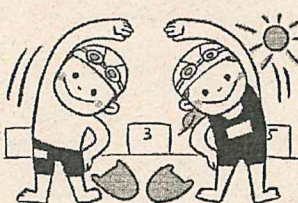
【6月の健康診断の予定】

日にち	内容	クラス	注意事項
6日(火)	内科健診	5・6年	たいそうふく 体操服



## 6月からプール学習がはじまります!

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。

ほかにも...



☆タオルや帽子の貸し借りをしない



☆準備運動をしっかり



楽しく安全に学習するためには、ひとりひとりがまわりを尊ぶことが大切ですね。

