

# 6月のほけんだより

令和4年6月7日  
弥生が丘小学校  
保健室



「あじさい」の英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。

雨がずっと続き、気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨です。元気に乗り切りましょう。

### 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

### よくかむといいこと “あいうえお”

しっかりと**あ**ごを使って丈夫に  
**い**の働きをたすける  
あごの**う**んどうで脳を刺激  
食物の**え**いようを吸収しやすくする  
**お**なかがいっぱいになって食べすぎ防止

ひと口 30回 かねていますか？

**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たっているか、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

6月4日～10日  
**歯と口の健康週間**

保護者の皆さまへ

### プール学習

元気に楽しむために

- ☑ 朝ごはんは食べましたか？
- ☑ 睡眠は十分とれましたか？
- ☑ 顔色は悪くありませんか？
- ☑ ケガをしているところはありますか？



水泳の学習が始まります。学校から水泳学習の願いをお渡ししています。お子さまが安全に水泳学習に参加できるようご協力をよろしくお願いいたします。

また、登校前にお子さまの健康状態を十分に観察してください。気になる症状がある場合は、病院受診をお勧めします。

裏面に「アタマジラミ」についての記事を掲載しています。ご家庭での頭髪検査の参考にしてください。

