

ほけんのよりの6月

おうちの人にも
みてもらってね

令和6年6月3日
上島町立弓削小学校

梅雨の季節が始まりますね。雨がよく降る日本には、雨の名前がたくさんあり、なんと400種類以上とも言われています。例えば、夏の夕立（午後に降る激しいにわか雨）のことを「白雨（はくう/しらすめ）」と言います。雨が降って来たとき、この雨の名前はなんでしょう？と自分で考えてみると面白いかもしれませんね。また、梅雨の雨上がりには真夏のような強い日差しが照りつけて、急に暑くなることもあります。水分補給や帽子の着用等、熱中症にならないよう対策しましょう！



6月の予定

5日（水） 歯科検診
11日（火） 小児生活習慣病予防健診、心電図検査（1年）、モアレ検査（4年）、尿検査予備日

雨の日は注意！

- 傘の前が見えにくくなる
- 地面が滑りやすくなる
- 車の運転手から見えにくい
- 雨音で周囲の音が聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

プールが始まります

プールが始まる前に.....

- 目・耳・鼻の病気は、お医者さんに診てもらいましたか？
- 爪は短く切りましたか？
- 耳掃除はしましたか？
- 朝スッキリ起きられるくらい、夜はたくさん寝ていますか？

命を守る！プールでの約束

プールや海には危険がたくさんあります。先生のお話をしっかり聞き、約束を守って安全に泳ぎましょう。

- プールサイドは走らない
- プール・海に飛び込まない
- 準備体操はしっかりする
- 体調が悪くなったら、すぐ先生に言う

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



6月の保健目標：歯を大切にしよう

む(6)し(4)歯という語呂合わせから、6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」と定められています。いつも以上に食後の歯磨きを丁寧にするよう心掛けて、むし歯のない健康な歯を目指しましょう！

むし歯にならないために……

食後はすぐ歯を磨く



上手に歯を磨く
コツは下の3つ！
やってみてね！
↓ ↓ ↓



ひと口30回
噛んで食べる

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液は食事の後、歯が溶けやすくなるのを和らげてくれる大切な役割があります。ひと口30回を目安に、しっかり噛みましょう！

小刻みに動かす



歯ブラシを小刻みに動かして、2～3本ずつ丁寧に磨きましょう。いろいろな角度や方向から磨くのも大切です。

軽い力で磨く



あまり強い力で磨くと、歯茎を傷つけてしまうので、歯ブラシを鉛筆のように持ち、軽い力で優しく磨きましょう。


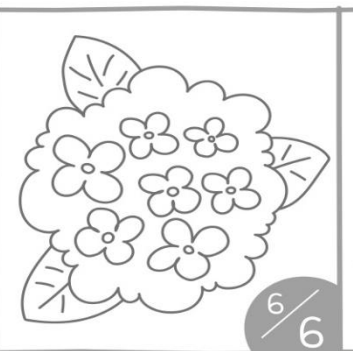
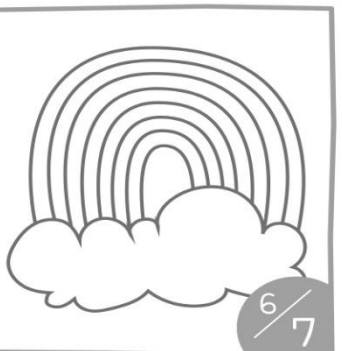

鏡を見ながら磨く



磨き残しがないが、鏡を見ながら磨きましょう。デンタルフロス等の便利グッズも使って、磨き残しを無くしましょう。

歯磨きウィークチャレンジ

1日3回磨けたら色を塗ろう！

 6/4	 6/5	 6/6	 6/7
 6/8	 6/9	 6/10	<p>いっしょうかん 一週間 がんばったね！</p> 