

親子で読もう!

ほけんだより



6月保健目標

☆歯をていねいにみがこう!

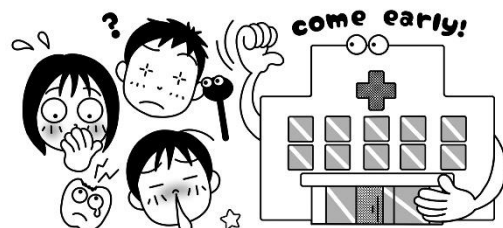
☆体を清潔にしよう!

令和5年6月5日 国領小学校保健室

4月から実施していた健康診断も5月ですべての日程を終えました。保護者の皆様には、提出物等のご協力ありがとうございました。6月の下旬に健康診断結果のプリントを配布する予定です。また、水泳の授業が始まりますので、治療勧告書を渡された人は早めの受診をお願いいたします。



検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

なんともおさらい!

歯みがきのキホン

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



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

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



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤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1/3くらい



〔こたえ〕Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②

みがいてる

みがけてる



あなたはどっち?

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ



歯の健康のために大切なこと



☆ 6月の保健行事 ☆

16日(金) 日光事前健診 6年生

※6月下旬に健康診断の結果を配布する予定です。

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

梅雨時も健康に過ごすために

熱中症
に注意



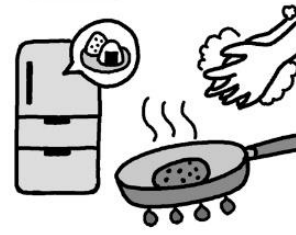
まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ!

水分がしっかりと
拭き取れます



ハンカチ
タオル
いつ洗った?

