

ほけんだより 6月

三島市立佐野小学校
保健室
令和4年6月1日

梅雨の季節になりました。梅雨の間は天気によって、暑かったり肌寒かったり、気温の変化が激しく体調をくずしやすいです。寒かったら上着を着るなど、脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に注意してください。

6月の保健目標

歯を大切にしよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯や口の健康をたもつことは、むし歯などの歯の病気をなくすためや食べものをしっかりかむためだけではなく、心と体も健康に生きていくためにもとても大切なことです。むし歯など歯の病気がわるくなっていくと、歯がボロボロになったり、なくなったりして、ごはんをおいしく食べられなくなってしまいます。心身の健康とともに、歯と口も健康でいられる生活習慣で過ごせるといいですね。

続けよう!! むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

定期的に歯医者さんで
検診を受けるのも、むし
歯予防に効果的です。

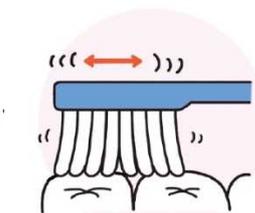
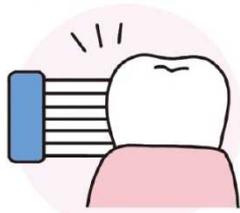
歯のみがき方

毛先を歯に
きちんとあてよう

力を入れすぎない 歯ブラシをこまかく、
ようにしよう

こきざみに動かそう

みがきにくいところは...



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

～歯科検診があります～

6月10日(金)に全学年対象の歯科検診があります。10日の朝は、必ず歯をみがいてから登校しましょう。みがき残しやすいおく歯や歯と歯ぐきの間などは、とくにいてねいにみがいてきましょう。

～歯みがきカードが始まります～

6月6日(月)～12日(日)に、歯みがきカードによる歯みがきチェックをおこないます。学校のある日は朝・夜の2回、おやすみの日は朝・昼・夜の3回、忘れずに歯をみがきましょう。みがいたらカードに色をぬってください。パーフェクトを目指してがんばりましょう!

歯みがきカード 2022年

1日歯みがきチェックをします。歯みがきしたら、好きな色でぬきましょう。

学年	4月	5月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1年	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2年	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3年	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
4年	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
5年	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
6年	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

※学校では、歯みがきチェックの日には歯みがきカードを提出してください。

もうすぐプールが**はじ**まります



あさ けんこうかんさつ 朝の健康観察を
わす 忘れずにやみましょう

あさ 朝ごはんをきちんと
た 食べてきましょう

まえ 前の日の夜は早くおましよう

て あし 手と足のツメを
き 切っておきましょう

じゅんびうんどう 準備運動を
しっかりやみましょう

プールは楽しい反面、危険とも
なり合わせです。ちょっとした気
のゆるみで大きな事故につながる
こともあります。先生の話をよく聞
いて、安全に
行動しましょう。

保護者の方へ
健康診断で、「耳鼻咽喉科のお知らせ（水色）」と「眼科のお知らせ（緑色）」をもらったお子様は、必ずプール開始までに受診もしくは保護者サインを記入して学校へ御提出ください。受診が済んでいないと、プール学習に参加出来ませんので、よろしくお願い致します。

さのっこキラキラ 生活習慣 せいかつしゅうかん

正しい手の洗い方知ってますか

みなさんは、毎日正しく手を洗えているでしょうか？外から室内へ戻ってきたとき、食事のまえ、トイレのあと、そうじのあと…手を洗う場面はたくさんあります。手をしっかり洗わないと、手についたウイルスがみなさんの目や鼻、口から体の中に入り込み、みなさんの体を病気にさせてしまうのです。まだまだ感染が続いている新型コロナウイルス対策でも、手を洗うことはとても大切なことです。常に手をきれいにし、ウイルスをやっつけましょう！

<p>1 手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。</p>	<p>2 手の甲を手のひらでよく洗いましょう。</p>	<p>3 指と指の間を洗いましょう。</p>	<p>4 指先やつめの間も手のひらでこすって洗いましょう。</p>	<p>5 親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。</p>	<p>6 手首まで忘れずに洗いましょう。</p>
---	---	------------------------------------	---	--	--------------------------------------

6年生に行った手洗い指導の様子です。
きれいに洗えているか実験をしました！
まだやっていない学年はこれからやる予定なので、たのみにしてね☺

