## ほけんだより6月号 🚱 😘



令和5年度 山口小学校保健室

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、中来だそうですよ。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、麓の時期にうれしそうに咲くのです ね。簡が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては気切な簡。 元気に乗り切りましょう。

## がつ けんこうしんだん にってい 6月の健康診断の日程

実施日	けんさ けんしん だいしょうしゃ 検査・検診・対象者	準備すること
6/8(茶)	観科検診 ☆対象者: 1・4年全員,該当者	前日は十分睡眠を とり、自の疲れをとる
6/28 (水)	耳鼻科機診 ☆対象者: 2·5年全賞,該当者	前日にជ掃除をしておく

### プール授業

ルールを守って



### プールサイドを走らない

すべって転倒すると、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

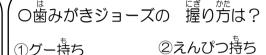
### 無理をしない

ないちょう ちる 体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

# 歯みがき回

〇歯みがきジョーズの 歯ブラシは?

①毛先が ☆がっている ②後ろから毛先が 覚えない







○歯みがきジョーズの がみ つかいだは?



- ① 嫌みがきをしながら 鏡を見る
- ②みがき終わるまで鏡を見ない

- 〇歯みがきジョーズの カの入れ方は?
- ①毛先が広がらない程度の軽いがで
- ②強い力でゴシゴシ



### 歯ブラシは ②

歯ブラシでは、汚 せません。1か月 に1回を目安に 交換しましょう。

### 握り方は②

またが広がった ・ 余計な力が入り ・ 力を入れすぎる - にくい「えんぴつ持・と, 歯や歯ぐきを傷 れが十分に落と「ち」がおススメ。歯つけてしまうかも ・ブラシを軽く握っ しれません。 軽い - こま - て細かく動かしま! 力でみがきましょ しょう。

### がの入れ方は ① がみの使い方は 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。