

# ほけんだよい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由来だそうですよ。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、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。雨がずっと続きと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

## 6月の健康診断の日程

実施日	検査・検診・対象者	準備すること
6/8 (木)	眼科検診 ☆対象者： 1・4年全員、該当者	準備すること 前日は十分睡眠をとり、目の疲れをとる
6/28 (水)	耳鼻科検診 ☆対象者： 2・5年全員、該当者	前日に耳掃除をしておく

### プール授業

ルールを守って  
 事故0に



#### プールサイドを走らない

すべて転倒すると、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

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

## 歯みがきジョーズのヒミツを教えます

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



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



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



### 歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分に落とせません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

### 握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がおススメ。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。