

ほけんだより 6月

令和6年5月 一宮小学校 保健室

これから雨の多い季節がやってきます。ときおり太陽が顔を出すと、急におし暑くなり、まだ暑さに慣れていない体は調子を崩しやすくなります。気温に合わせて下着や服を調整したり、生活リズムを整えたりして、梅雨の季節を元気に乗り切りましょう。

すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります



あんぜん じゅうじつ すいえいがくしゅう
安全で充実した水泳学習に
しよう!

プールに入る前に

前日にすること

みず なか
水の中では、いつも以上に
たいりょく つか
体力を使います。少しでも気
になることがあるときは、先
せい せん
生に伝えましょう。

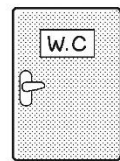


当日にすること

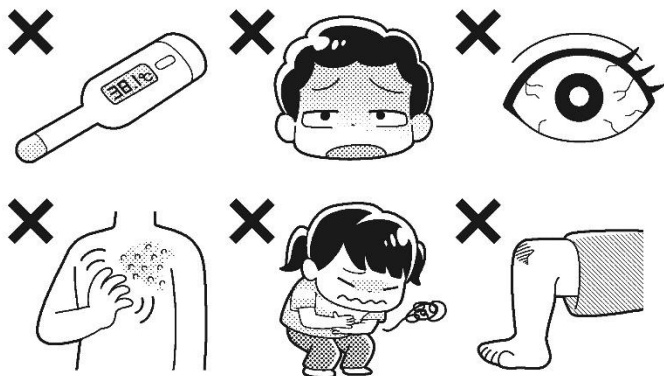
朝食を食べる



トイレへ行く



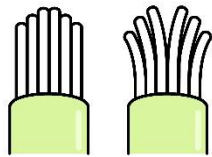
たいちよう 体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・
おなかの状態、けがをしていないか、など)



がつ か 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

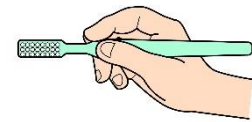
じょうずな歯みがき 6つのコツ

歯ブラシえらび



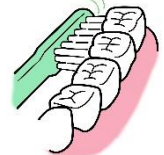
けさき ひろ
毛先が広がっていたら
か
替えましょう

歯ブラシの持ち方



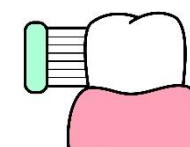
えんぴつを
持つように
かる
軽く

動かし方



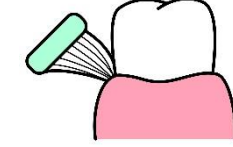
ちから
力を入れずに
こちょこちょと細かく

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐ
あ
当てる

歯と歯茎の隙間は...



少しかたむけて動かす

歯の裏がわは...



歯ブラシの「かかと」を
つか
使おう

歯医者さんはなんと言っているのかな。よくきいてみましょう!

- 「O (まる)」: すでに治療が終わっている歯
- 「CO (シーオー)」: おし歯になりそうな歯。ていねいな歯みがきで治ることもあります。
- 「C (シー)」: おし歯になっている歯。歯医者さんで治療しましょう。



6月の保健行事

5日(水)・・・救急救命講習【6年】 歯科健診【全学年】

7日(金)・・・歯みがき大会【5年】