

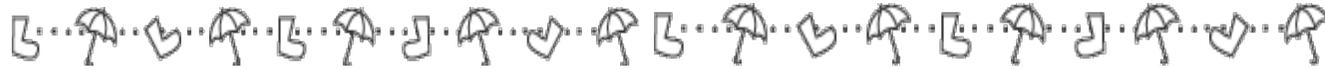
ほけんだより6月



2021年 6月 貞光小学校 保健室

あじさいの花がきれいな季節になりました。雨にぬれた緑の葉っぱが、とてもきれいに輝いています。雨が続きと気分がふさぎ込みがちになりますね。家の中にも楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。

また、梅雨の間は、天気によって気温の変化が大きいので肌寒く感じる日は肌着を工夫するなどの調節をして、体調管理を行っていきましょう。



持ってる?



梅雨を快適に過ごす
アイテム 3選

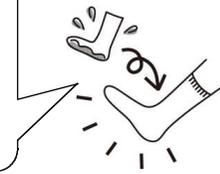
タオル

雨でぬれた時や汗をふく時に大活躍！毎日取りかえて清潔なものを使おう！



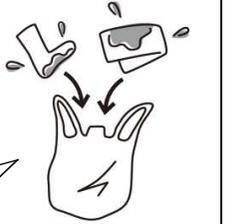
替えの靴下

水たまりに入ってぬれた時にすぐにはきかえられるよ！



ビニール袋

ぬれた服やくつ下などを入れるのに便利だよ！



むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6月4日～10日は歯の衛生週間です！

むし歯ゼロさんの
歯みがきは？

毛先の広がって
いない歯ブラシで
みがく



鉛筆の
持ち方で、
力を入れすぎない

歯に毛先をあてて、
1本ずつ小さく
チョコチョコ動かす

歯と歯のあいだ、
歯と歯ぐきのあいだ、
奥歯のみぞ、
生えかけの歯を
特によくみがく



むし歯ゼロさんの
食べ方は？



〇むし歯になりにくいおやつを選ぶ

〇おやつは決まった時間に食べる

〇ジュースよりお茶や水を飲む

〇よくかんで食べる

6月の保健行事

- 〇6月10日(木)：尿検査2回目
(忘れた人、欠席していた人、異常があった人)
- 〇6月11日(金)：耳鼻科検診(2・5年)
- 〇6月16日(水)：心電図検査(1年)

忘れずに準備をしておきましょう！

