

ほけんだより 6月

令和6年6月5日
上島小 保健室 NO.4
お子さんと一緒にお読みください

先月は暑い中、運動会を無事に終えることができました。みなさんの活躍している姿や笑顔が素敵でした。さて、梅雨の時期になり、じめじめした暑い日が続いています。この時期は体調を崩しやすいので、体調管理をして、元気に学校生活を送りましょう。



傘の使い方にかさ つか かた ちゅういに注意



雨が降っているとき、みなさんは傘を正しく使っていますか。雨の日は地面が滑りやすく、見通しが悪いため、人や車とぶつかる危険があります。傘を振り回すことや、人の近くで傘を差すと友達にけがをさせてしまうこともあります。あせらずに、周りをよく見て行動しましょう。



梅雨時も健康ですぐすために

食中毒しよくちゆうどく ちゆういに注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症ねつちゆうしやう ちゆういに注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガじこ ちゆういに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

がつほけんもくひょう
6月保健目標
はたいせつ
「歯を大切にしよう」



4月に実施した歯科検診の結果をもとに、歯医者を受診した
子も増えてきました。まだの子は受診して治療を受けましょう。
歯には「食べる」、「話す」、「表情を作る」などの役割がありま
す。一度しか生え変わらない歯は「一生もの」です。
毎日の歯磨きを丁寧にいきましょう。

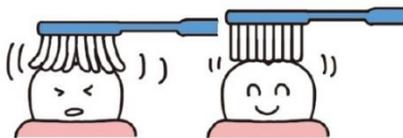
なんどもおさらい!

は
歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②