



ほけんだより 6月

あじさいの花が美しい季節になりました。雨が多いこの頃ですが、恵みの雨をあびて色あざやかに咲いているあじさいの花を見ると、しめっぽくなった心も明るくなりますね。梅雨の時期は、お天気によってむし暑かったり肌寒かったりします。からだの調子をくずさないように気をつけましょう。

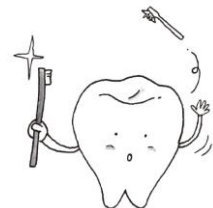
滝野小学校 保健室
R1. 6. 18

歯を大切にしよう！！



じょうずな歯みがきのコツ

- 毛先のひろがっていない歯ブラシでみがく。
- えんぴつの持ち方で、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。
- 歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯のみぞ、はえかけの歯を特によくみがく。
- 鏡を見ながらみがく。



おやつの食べ方

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ。
- おやつは決まった時間に食べる。
- ジュースよりお茶や水を飲む。
- よくかんで食べる。

※むし歯になりやすいのは

- ①甘い
- ②歯にくっつく
- ③口の中に長くある



むし歯や歯肉炎にならないために、いちばん大切なことは歯をていねいにみがくことです。特にむし歯になりやすい場所を、鏡を見ながら歯ブラシを細かく動かして、ていねいにみがくようにしてください。

歯と口の健康週間審査会・表彰式

今年のよい歯の学校代表に、6年生2名が選ばれ、6月6日に行われた歯と口の健康週間審査会・表彰式に参加しました。

代表のふたりに「よい歯になる秘訣」を聞いてみるといいかもしれませんね。

●健歯の部・優良賞

- 6の1 黒木大翔さん
- 6の2 小川琴葉さん



◆5月の感染症

・感染性胃腸炎 …………… 1人

◆5月の保健室利用状況

けが	で利用した人	55人
びょうき	で利用した人	21人
合計		76人

5月は4月よりも来室者が多めでした。

雨の日いつもよりキケンが

雨の日には車の音が聞こえにくかったり、かさで隠れて見にくかったりします。



こんなことに気をつけて。

- ◆下ばかり向いてない？ かさは前が見えるように持ちましょう
- ◆道路を渡るときはかさを上げて周りをよく見てから渡りましょう
- ◆水たまりやすれ違う人をよけるときは、あわてずに車や自転車が来ていないか確認しましょう
- ◆かさや服は明るい色や蛍光色、パステルカラーで目立つものにしましょう
- ◆いつもより余裕をもって出かけましょう

「雨の日はキケン」と気持ちを引きしめて！