

ほけんだより6月

白石市立大鷹沢小学校
保健室 N O . 3
平成30年6月1日(金)

6月に入り、来週はプール開きや修学旅行、校外学習など行事が盛りだくさんです。楽しく、安全に過ごせるようお子様の体調管理をお願いいたします。

また、これから梅雨に入り気温の変化が激しくなると思います。かぜなどひかないよう気をつけていきましょう。

は たいせつ 歯を大切にしよう！！



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。いつもより歯や口の健康を意識して、生活しましょう。そして、歯や口の正しい知識を知り、歯や口の病気を予防する習慣を身につけて、いつまでも健康な歯でいられるようにしましょう。ぜひ、歯みがきカレンダーにもチャレンジしてみてください。

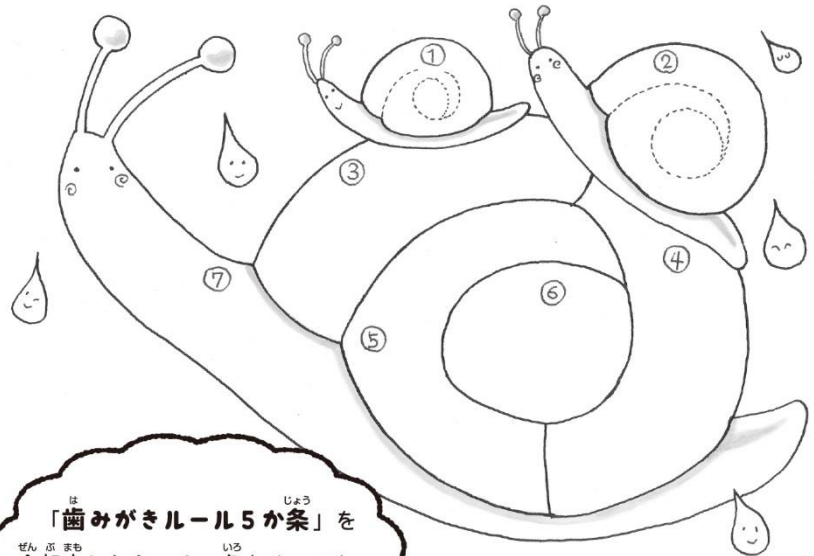


6月8日は歯科検診です！

歯科検診は、むし歯がないか、歯ぐきは健康な状態か、かみ合わせは合っているかなどを調べる検査です。正しく検査できるように当日はしっかり歯みがきしてください。もし、検査でむし歯などが見つかったときは早めに歯医者と治療しましょう。

きょう 今日もうまくみがけたかな？

歯みがきカレンダー



「歯みがきルール5か条」を全部守れたら、1つ色をぬってね。7日後にどれだけきれいな絵を完成させられるかな？

歯みがきルール

5か条

- 1 歯ブラシを細かく動かして、歯を1本1本みがく
- 2 えんぴつをにぎるように持って、軽い力でみがく
- 3 歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目、奥歯、歯並びのわるいところに注意してみがく
- 4 歯みがきが終わったあと、舌で歯をさわったらツルツルしている
- 5 1日3回以上 歯をみがく



はやくそく フールに入るときのお約束



つめを切っておく
みみ 耳そうじをしておく



しっかり準備運動をする



真合が悪くなったら無理
せず先生に言う



感染症になることもあるので
タオルの貸し借りはしない



目・耳・鼻・皮ふの病気がある
人は治療しておく

たの 楽しく安全にフールの授業ができるように約束をしっかりと守りましょう!

校外学習・修学旅行に向けて

こうがいがかくしゅう しょうがくりきこう
む

じぜん じゅんび 事前の準備



常備薬は自分で
持ってこよう



心配事があれば
相談しよう



はきなれたくつ
をはこう

のりものよい対策



- * 前日は早めに寝よう。
- * 朝ごはんをしっかりと食べよう。でも食べ過ぎには注意。
- * 体をしめつけない服を着よう。
- * よい止めの薬を飲もう。
- * 遠くの景色を見るようにしよう。

