

6月のほけんだより

R4 6月 難波小 保健室

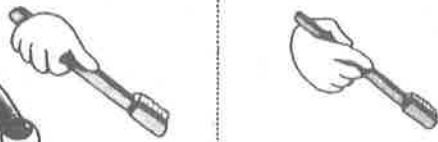
歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

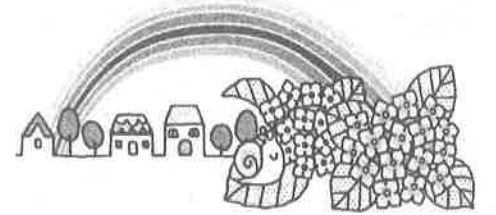
鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



梅雨の季節がやってきました。雨がたくさん降る季節です。6月の花で有名なのはあじさいです。英語では「ハイドランジア」といいます。水の器という意味です。たっぷりの水をたくわえていることから名付けられたそうです。雨が長いと外に出られず気分が落ちこみがちですが、植物にとっては大切な雨です。晴れた日に外に出てからだを動かしましょう。頭がすっきりするかもしれませんね。暑くなってきているので、水分ほきゅうをして白かかげで休けいもしましょう！熱中症に注意しましょう！

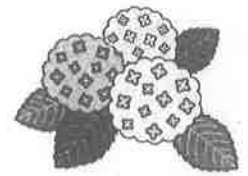


ちなみに... 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

6月の健康診断のお知らせ

9日(木)	1.2年 歯科
21日(火)	尿検査④
28日(火)	1.2.3年 眼科+未受診者 未定 未受診者 歯科

6月の保健目標は「朝ごはんを食べよう」です。



暑い夏に向けて丈夫な体をつくりましょう。そのためにはエネルギーになる朝ごはんがとても大切です。給食も残さず食べましょうね！

よくかむといいこと “あいうえお”

しっかりと「あ」ごを使って丈夫に

「い」の動きをたすける

あごの「う」んどうで脳を刺激

食べ物の「えい」ようを吸収しやすくする

「お」なかがいっぱいになって食べすぎ防止

ひと口 30回 かんでいますか？

月末から水泳が始まります。水泳はとても体力を使う運動です。

前の日はいつもより早めに眠り、朝ごはんをしっかりと食べて

楽しく授業が受けられるようからだの調子を整えましょう。

