

# ほけんだより 6月

6月1日(水)  
みやもとしょうがっこう  
ほけんしつ



梅雨に入る前から雨の日の多い5月でしたね。これから本格的な梅雨を迎え、ジメジメと蒸し暑い日も多くなり、心も体もなんだか晴れない時もあるかもしれません。今週末には楽しみなスポーツ fest.2022 もあります。また、2年間実施できなかった水泳授業も始まります。元気に活動するみなさんを見るのがとても楽しみです。

## むし歯予防大作戦!

**作戦1**

食べたらすぐみがく

**作戦2**

よくかんで食べる

**作戦3**

甘いものややわらかいものばかり食べない

**作戦4**

定期的に歯医者さんのチェックを



## 上手に歯みがきができるかな?

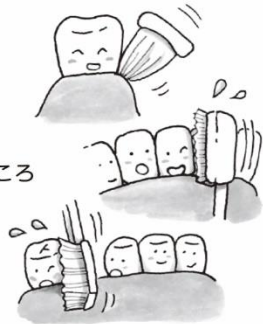
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



**歯を大切にする5つのこと**

歯のぬきかた

おやつは食べすぎない

歯のぬきかた

食べたあとも歯をみがく

歯のぬきかた

## チェックしよう! 歯のみがき方...

火曜日にはっぴーファイルとプラークテスト錠をくばりました。

みがいたつもりでも、みがけていないかもしれません。自分の歯みがきのくせに気づくと、もっともっと歯みがき上手になりますよ。しっかり取り組んでくださいね。



## 6がつのほけんもくひょう

## 歯をたいせつにしよう!



## もうすぐプール学習が始まります

**泳ぐ前に…**

- 前の日はしっかり眠る
- 手、足のつめを切る
- 朝、健康観察をする
- 準備体操はしっかりと
- プールサイドは走らない
- 先生の話をよく聞く
- 具合が悪くなったら先生に言う
- 泳いでいる時は…
- いたずら禁止

## プールで感染する病気に注意!

- プールから出たら、目やからだをよく洗う
- タオルの貸し借りをしない

プール熱	高熱がでて、のどや目に炎症がおこる
流行性結膜炎	目やにがでて、白目が充血する
水イボ	自然に治る。直接ふれないと、うつらない



水泳は体いっぱいを使う運動です。水の中に入るだけでも体が疲れてしまいます。プールに入った日は、いつもより早めに布団に入り、体をゆっくり休めてくださいね。

