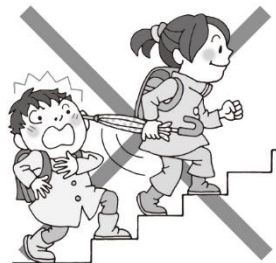


# ほけんだより～げんきっこ～

れいわ ねん がつついたち おおさかしりつともぶちしょうがっこう ぶんこうほけんしつ  
令和8年6月1日 大阪市立友渕小学校 分校保健室



## あめの日のちゅういてん!



まわりをよくみて  
あるく!



よこに  
ならない!



かさの「もちかた」  
に、ちゅうい!

## 覚えておこう! プールの約束



- ⚠️ たいちょうがわるいときは  
むりをせずやすむ
- ⚠️ じゅんびうんどうをする
- ⚠️ とびこまない
- ⚠️ プールサイドはあるく

どうしてダメなの?  
ふるい歯ブラシ

### よごれを落とすにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力がなくなってきました。

これではきれいに  
みがけません。



### 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先は、みがきにくく、力が入りがちになります。

歯ぐきをきずつけて  
血がでることが  
あります。



### ばい菌がたくさんいる

歯ブラシの根元にばい菌がたまりやすくなります。つかいつづけると、ばい菌がどんどん増えてしまいます。



6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

歯ブラシの交換は1カ月が目安。  
毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

