

6月のほけんだより

令和8年 大阪市立玉川小学校

は 歯みがきで 歯を守ろう!

は 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



は 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



は 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

は 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



は 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



6月の後半からプール学習が始まります。暑い日が続いているため、楽しみにしている人も多いと思います。プールに入るときには決められたルールがあり、やぶってしまうと楽しいはずのプール学習が、思わぬけがや事故につながってしまいます。ルールを守って楽しいプール学習にしましょう。



お泳ぐ前に…



てあし つめ 手足の爪を 切っておく



じゅんぴたいそう 準備体操を しっかりする



まえ ひは 前の日は しっかり眠る



あさ けんこうかんさつ 朝、健康観察 をする

お泳いでいる時は…



せんせい はなし 先生の話 を よく聞く

プールサイドは はし 走らない



くあい わる 具合が悪く なったら せんせい い 先生に言う



いたずらは ぜったい 絶対にしない

