

☆ほけんだより☆6月

おおさかしりついくえしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立生江小学校 保健室 R4.6

がつ ほけんもくひやう
6月の保健目標は・・・

は
ていねいに 歯を みがこう!! です。

まいにち は
毎日歯みがきをていねいにしていますか？みがき残しがあるとむし歯や歯ぐきの病氣などになってしまい、
べんきやう うんどう からだ えいきやう
勉強や運動もがんばれなくなってしまうたり、体のほかのところにも影響がでたりすることも・・・。
いっしやうつか たいせつ は じぶん まも
一生使う大切な歯を自分でしっかり守りましょう！

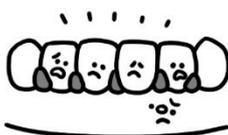
むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきしないと...



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

むし歯は、ひどくならないうちに治す方が治療も簡単に済みます。むし歯が見つかった人は、
はやめに歯医者さんに診てもらいましょう！

がつ けんこうしんだん し
6月の健康診断のお知らせ

し か けんしん ねんせい
6/2(木) 歯科検診 1・2・3年生

ない か けんしん ぜんがくねん
6/10(金) 内科検診 全学年

プール学習までに病院へ

健康診断の結果で、病院に行ったほうがいい、というお手紙を
もらった人は、プールが始まるまでに病院へ行きましょう。



ほけんきゅうしょくしゅうかん
6/6~6/10は保健給食週間

①給食は残さず食べましたか？

栄養バランスのよい給食を残さずに
食べることで、じょうぶな体を作りましょう！



②給食の後に、はみがきをしましたか？

はみがきをして、むし歯や歯周病にならないようにしましょう。おうちでも食後に、
はみがきをしましょう！



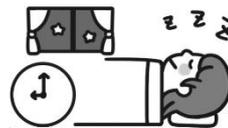
③学校で1日4回以上、手あらいをしましたか？

手あらいは、いろいろな感染症を防ぎます。
毎日せいけつなハンカチを持ってきて、手あらいの
後はハンカチでふきましょう！



④はやね・はやおきはできましたか？

はやね・はやおきをして、生活リズムを整えることで、
1日を元気に過ごすことができます。
はやね・はやおきを心がけて、健康に過ごしましょう！



4つの項目について、チェックカードを使って5日間取り組みます。

この週間が終わっても、毎日続けることが大切です。学校だけでなく、家でも続けて取り組みましょう！

あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、
膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しの
よい素材の服を着る



あせ汗をかいたら
こまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら
着替える



毎日、お風呂や
シャワーで清潔に