

ほけんだより 6月

ほけんもくひょう

は たいせつ
歯を大切にしよう!

晴明丘小学校
2019. 6

6月4日～10日
歯と口の健康週間

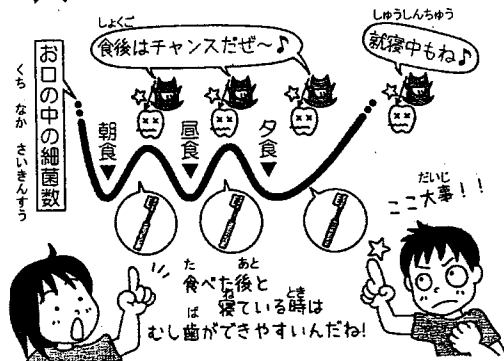
6月4日から10日は【歯と口の健康週間】です。

5月～6月の間にみなさんの歯科検診があります。

むし歯があった人はすぐに歯医者さんに行きましょう。

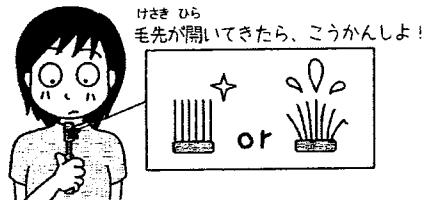
歯垢が多かった人はしっかりみがくようにしましょう!

食べたら、みがく



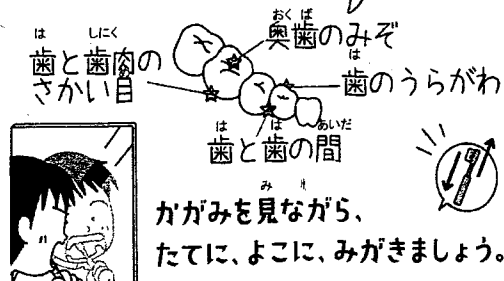
歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、
汚れがきれいに取れないし、
歯肉も傷つけてしまいます…。



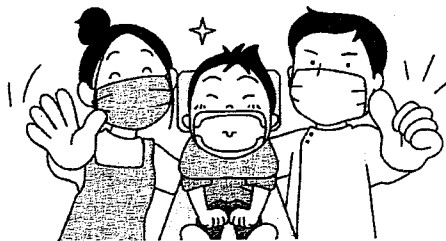
1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、
残った汚れは歯石になっていきます。
定期的にきれいにしてもらいましょう。



熱中症にちゅうい

5月の末から急に気温が上がって、まるで夏のようになりましてね。体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症になる心配ができました。
早寝早起朝ごはんをしっかり守って、水分補給を忘れないでくださいね。



新しいプールで泳ぐのを
楽しみに待っていましたね!
ルールを守って楽しいプール
学習にしてくださいね。

朝ごはんは食べ
ましたか?

睡眠はしっかり
とれていますか?

目やに・目の充血
はありませんか?

プールに入る前の
体調チェック

今日の体調は
どうですか?

熱はありませんか?

朝のトイレはすませ
ましたか?
下痢や嘔吐は
ありませんか?

体調が悪いときは、無理をせず
プールを休みましょう