

ほけんだより6月

令和7年6月6日
阪南小学校保健室

みなさんの歯はどんな状態ですか？ 乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

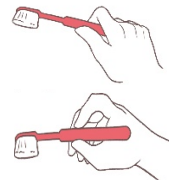
歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ①毛先が広がっている
- ②後ろから毛先が見えない

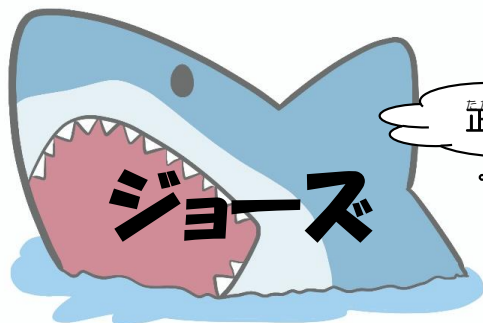


歯みがき ジョーズのにぎり方は？

- ①グー持ち
- ②えんぴつ持ち



みがき



のヒミツ

おし
教えます

正しいのはどっち？

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力で
- ②強い力でゴシゴシ



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、汚れが十分に落とせません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

にぎり方は②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽くにぎ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。

ちなみに…

怖いサメが出てくる映画やアトラクションもありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言うよ！

あめ 雨の日のキケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。晴れの日と同じではないことを意識し、できる対策をしましょう。

なぜ？

- ・傘で視界が狭くなる
- ・車の音が聞こえにくい
- ・車の運転手から見えにくい
- ・水たまりや傘で通れる場所が狭くなる

どうする？

- ・前がよく見えるように傘を持つ
- ・遊びながら歩かない
- ・自立つ色の傘や服を選ぶ
- ・タテ1列になって歩く

雨の日は、少し早めに起き、時間にゆとりを持って行動しましょう。



もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…



毎日運動をする
やや暑く、ひと汗かくくらいがポイント！



冷房は控えめにする
本格的な暑さの前に頼り過ぎないように！



お風呂につかう
お風呂につかって、汗をかきやすい体をつくろう！



□朝ごはんは食べましたか

□睡眠は十分とれましたか

□下痢や腹痛はありませんか

□せき・鼻水は出ていませんか

□吐き気はありませんか

□めまいやふらつきはありませんか

□ジュクジュクした傷はありませんか

毎日、しっかりと体調を

チェックするようにしましょう！

おうちの方へ

★健康診断の結果にて、受診勧告があった際には早めに受診いただき、結果を学校に提出していただきますようお願いいたします。