

ほけんだより 6月

大阪府立岸里小学校 平成29年6月1日(木) 保健室No.3

いよいよ梅雨に入ります。むし暑いな一、と思っ
ていたら、急に雨がふって寒くなることもあります。
暑くなったり、寒くなったりすると体調がくず
れやすくなってきます。気温に合わせて、ぬいだり
着たりできる服を選んで、しっかり自分の体調管理
をしましょう。雨にぬれたときのために着替えやタ
オルを用意しておくといいかもしれませんね。

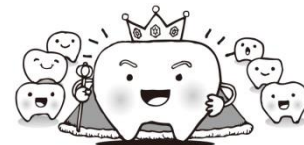


6月の保健目標

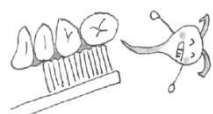
むし歯予防と治りょうにつとめよう!

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です!



みがき残しが多いのはどこかな??



歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきのあいだ



奥歯のかみあわせ



でこぼこしたところ



せの低い歯

上手にみがくには・・・

☆1～2本ずつみがこう

☆毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう

☆歯ブラシの先やかかとも使おう

☆毛先が広がらないくらいの力で動かそう

☆届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう

歯科検診の日の朝は
きちんと歯を磨いて
学校に来ましょう



◎26日(月)～30日(金)は

「よい姿勢チャレンジ週間」です。

よいしせいがんばりカードを配るので、
5日間全部色がぬれるように頑張ってみよう。



フール水泳がはじまります!

6月26日からプール水泳がはじまります。耳鼻科検診・眼科検診で「結果のお知らせ」というお手紙
をもらった人は、必ず病院へ行き、治療をしましょう。

フール水泳にそなえてしっかり準備しておきましょう

◇手や足のつめは、短く切っておこう

◇前の日は、早めに寝るようにしよう

◇朝ごはんを食べてこよう

◇からだの調子を整えておこう