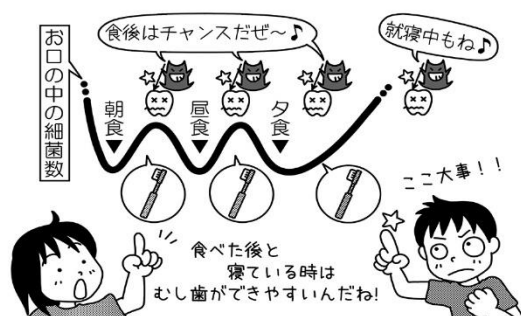


# ほけんだより6月

半原小学校保健室 R元年6月6日発行

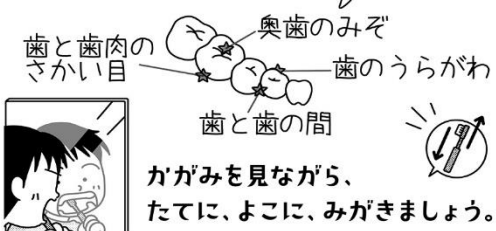
雨の多い季節になってきました。植物にとっては恵みの雨ですね。植物と同じで人間も夏にむかっていくこの時期に身長がのびる人が多いそうです。特に夜ねむってる間にぐんぐん大きくなっていくので、夜は早くねるといいですよ。体のつかれもとれて一石二鳥ですね。

## 食べたら、みがく



## 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！



きちんとみがけてる？

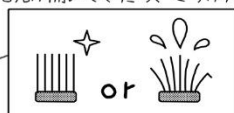
6月4日〜10日  
歯と口の健康週間

## 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…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



## 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。



# フールがはじまります！

- ☐ 目・耳・鼻の病気の治りようをすませましょう
- ☐ 前の日は早くねて、じゅうぶんからだを休めておきましょう
- ☐ つめを切っておきましょう
- ☐ 朝ごはんを食べてきましょう
- ☐ 体調がよくない時はお家の人と相談しましょう
- ☐ フールの後はシャワーをしっかりとあびましょう

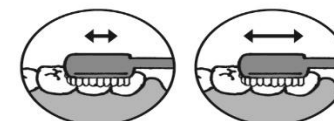


## あなたの歯みがき再チェック！ おさらいミニクイズ



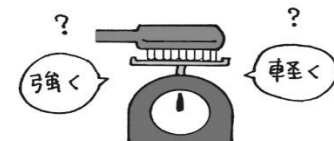
Q1 歯ブラシの動かし方は？

A：小さく動かし  
B：大きく動かし



Q2 みがくときの力の加減は？

A：できる限り強く  
B：力を入れずに軽く



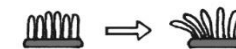
Q3 歯ブラシ(ヘッド)のサイズは？

A：大きめのものを選ぶとよい  
B：小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

A：毛先が開いてきたとき  
B：半年くらいたったとき



答え：Q1…A、Q2…B、Q3…B、Q4…A

## 保健室からのお知らせ

眼科検診は大雨の影響で6/13(木)へ延期になりました。  
視力検査はすでに終わっていますが、眼科への受診勧告はまとめてお渡しした方がよいと思いますので、終了後お渡しする予定です。  
また、体育着のご寄付ありがとうございました。ありがたく使わせていただきます。

### 《保護者のみなさまへ》

6月は歯みがきカレンダーをつけます。給食の後、歯をみがいたら色をぬります。歯ブラシの毛先が開いているとよごれを十分に落とせないで、学校に持ってきている歯ブラシは毛先が開いていないか、お子さんと確認してみてください。裏から見て、開いた毛先が見えるようなら交換時期です。お家でもお子さんの歯のみがき方をぜひみてください。

