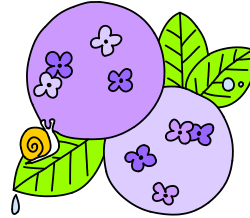


歯んだよい



野向小学校
保健室
R元. 6. 3

6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

※お家の人と一緒に読みましょう



6月は、歯の衛生週間です。みなさん給食後の歯みがきは、しっかりできていますか？一生つかう大切な歯です。自分でしっかりみがいて、大切な歯を守りましょう。

は めいじん

歯みがき名人にえらばれました！

歯科検診の後に、5・6年生の中から、歯みがき名人をえらんでもらいました。歯みがき名人とは、歯みがきが上手で、口の中がきれいな人のことです。みなさんも、下の4人のような歯みがき名人をめざしましょう。



は めいじん にん
歯みがき名人にえらばれた4人です。
木下惺渚さん、田中煌己さん
浅井雅貴さん、古澤丈典さん

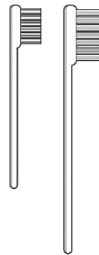


は ちょうせん

歯みがきクイズに挑戦！ 正しい歯みがきのためのポイントが、ちゃんとわかっているかな？

① 歯ブラシのサイズは？

- A. 大きめがよい
- B. 小さめがよい



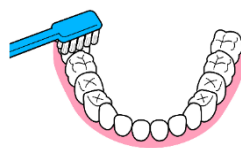
② 歯をみがくときの力は？

- A. ゴシゴシと強く
- B. シャカシャカと軽く



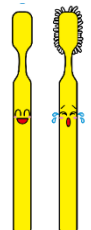
③ 歯のみがき方は？

- A. 大きく動かしてみがく
- B. 細かく動かしてみがく



④ 歯ブラシを取り替えるタイミングは？

- A. 毎年、誕生日に取り替える
- B. 毛先が開いてきたら取り替える



つゆの季節の過ごし方

梅雨の時期は、ジメジメと湿度が高い日が続くので、体調をくずしやすくなります。気分もしめりがちになります。晴れた日には元気に体を動かして、リフレッシュを心がけましょう。

食中毒に注意




食べる前には
手洗い・うがい

熱中症に注意



湿度が高くなります。
水分はこまめに。

事故やケガに注意



ろうかがすべしやすくなります。
ろうかは走りません。



● 雨にぬれてしまったとき

**持っていますか？
ハンカチ・タオル**

こんなときに使いましょう

● 汗をかいたとき

● 手を洗ったとき



雨の降る日が多くなるので、かえのくつ下をランドセルに入れておくといいですね。



プール開きは6月24日です。

プール学習が始まる前に
病院へ



目・耳・鼻・皮膚などの病気がある人は、お医者さんにみてもらいましょう。

おうちの方へ アタマジラミにご注意！

アタマジラミの成虫は体長 2~4mm くらいで、頭髪に寄生し、頭皮から血を吸ったり、髪に卵を産み付けたりします。吸血されたところはかゆくなりますので、もしやたらと頭をかきようでしたら、アタマジラミに感染していないか、注意してみてください。



【アタマジラミの見つけ方】

成虫は動きが早く見つけるのは難しいですが、卵なら簡単に見つかります。卵は 0.5mm くらいの楕円形をしており、髪の毛の根元近くにしっかりとくっついていて、一見、フケと似ていますが、指でつまんでもなかなかとれないので、すぐ区別がつかます。耳の後ろ側や後頭部を中心に、髪を少しずつかき分けながら調べてみてください。