

ほけんだよりがっ

6月の保健目標
 ・歯・口の健康を守る生活をしよう
 ・梅雨時を健康に過ごそう

植水小学校保健室

6月10日はこどもの目の日です。見えにくい時、目を細めたり片目でものを見たりというわかりやすい兆候があります。その他にも、よく見えないせいで集中力が続かなかったり、あきっぽい、落ち着きがない、よく転ぶと感じたり、焦点をあわせるために頭や体を動かしていることもあります。子どもの視力は眼科の早期受診がとても重要です。黄色の健康診断のお知らせ（眼科）をもらった人は早めに受診をお願いします。



6月の保健行事

4日（水）耳鼻科検診（全学年）9：00～

7月の保健行事

3日（木）学校保健委員会（8020歯の健康教室、学校歯科医
 講話「口育について」と兼ねます）



梅雨は『にくい』?? 雨の日は要注意!

見えにくい!

強い雨のなか、
 カサをさしていると…



聞こえにくい!

自転車や車が近づいても
 気づかないかも?!



歩きにくい!

ぬれてすべりやすくなる

※雨もようの日が多くなる梅雨。傘を使う機会が増えますが、使い方によって自分自身、また、まわりの人がけがをしそうになるなど、思わぬ危険もひそんでいます。誰でも使う身近な道具だからこそ、お互いに気をつけたいですね。

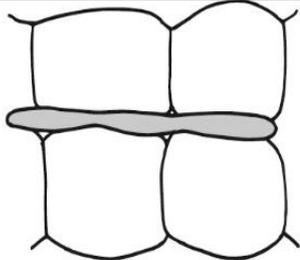
がつ は かん かつどう
6月は歯に関する活動があります！

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。
 今年も植水小学校では、6月に取組を行います。

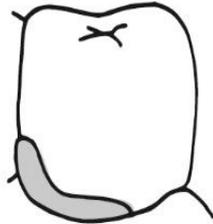
自分の歯・口のことに関心を持ち、歯によい生活習慣を身に付けましょう。自分の歯は自分で守りましょう！

見てたしかめよう

歯こうを落とす重点ポイント



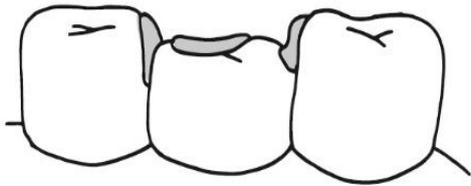
奥歯のかみ合わせ



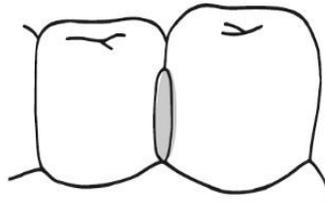
歯の裏側



歯と歯の境目



歯並びがふぞろいなところ



歯と歯の間



「もう知っているよ」という人が多いかもしれませんが、その後、しっかり実行できていますか？『みがいている』だけでなく『みがけている』を目標に。鏡を使って、自分の歯みがきをこまめにチェックしましょう。



よくかむためのコツ！！

※ひと口の量は一度にたくさん入れず、すくすく少なめ。

※かんでいる途中飲み物で流しこまない。

※早食いをせず、ゆっくり味わって食べる。



ひと口30回以上
よくかんで食べよう

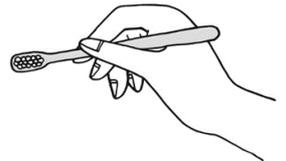
歯みがきテスト

6月5日(木)～
6月8日(日)

※提出は6/9(月)です。みがけていないところは、「歯みがきのポイント」を参考に、もう1度みがいてみがき方を覚えましょう。

※毛先の歯ブラシチェックはしましたか？

※8日までの4日間、今年も歯によい生活習慣について、しっかり振り返りましょう。



保健委員会による児童朝会

6月3日(火)

※「歯の健康について」の劇とクイズを行います。楽しみながら、歯について一緒に勉強しましょう。歯の大切さがわかります。