



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

雨の日が増えてきました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいます。一方で、じつは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しんととゆらぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。



6月の保健行事

15日(月) 歯科巡回指導、5年生
 18日(木) 学校保健委員会、15:30~ 視聴覚室

内容：講話「最近の薬事情」

学校薬剤師の本郷 亮一先生

- ・オーバードーズって何？
- ・新しいインフルエンザ薬はどんなのが出ているの？
- ・新型コロナウイルスに罹ったら、新型コロナウイルスの薬と対処療法の薬とどちらが良いの？
- ・市販薬と薬局の薬は何が違うの？
- ・アナフィラキシーショック時のアドレナリン自己投与薬は、エピペンと他にもあるの？
- ・てんかん発作時の点鼻薬ってどんな薬？

等薬品についてのお話をさせていただきます。ぜひご参加ください。当日の参加も可能です。皆様お誘い合わせてご参加ください。



せいけつな
 生活
 こころ
 がけ
 ようね

お風呂で体も髪もよく洗う

下着は毎日きれいなものを

ハンカチは毎日洗濯を

つめを伸ばさない

※手には目に見えない、細菌やウイルスがついています。石けんで手を洗いましょう。

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**をもち、**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!

どっちかな?

は くち けんこう
歯と口の健康

は
歯みがき

ミニクイズ

① **しっかり歯こうが
 おとせるのはどっち?**

A: 毛先がまっすぐ
 並んだ新しい
 歯ブラシ




B: 使いなれて
 毛先が広がった
 歯ブラシ




② **健康な歯ぐきは
 どっち?**

A: 赤くてやわらかい歯ぐき



B: ピンク色でひきしまった
 歯ぐき



③ **歯と口によい食べ方は
 どっち?**

A: かたい食べもので
 あごをきたえる



B: やわらかい食べもので
 あごをいたわる



④ **歯ブラシの動かし方、
 正しいのはどっち?**

A: 力いっぱい、なるべく
 大きく

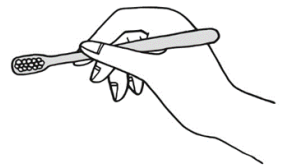


B: 力を入れず、なるべく
 小さく



は
歯みがきテスト

6月4日(木)～
 6月7日(日)
 ※提出は6/8(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**
 エックはしました
 か?
 ※7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**ふり返
 りましょう。



8020**歯**の
健康教室

(動画による**歯
 みがき**
 指導)
 1年生・3年生

歯科巡回指導

6月15日(月)
 5年生

