

# ほけんだより 6月

令和5年5月31日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.3

梅雨が近づき、雨や曇りの天気が続きそうです。この時期は、暑い日もありますが、気温が下がる日もあります。そのときの気温に合わせて、半そでの上に長そでを着るなど、脱ぎ着のしやすい服そうを心がけましょう。

また、雨の日は、服や持ち物がぬれてしまうこともあります。タオルや替えのくつ下も持ってきましょう。(タオルは暑い日の汗ふきにもなりますね。)

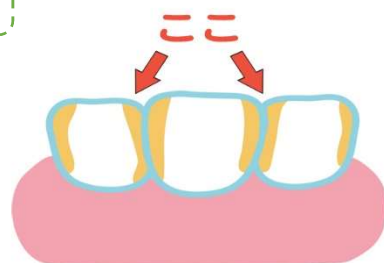
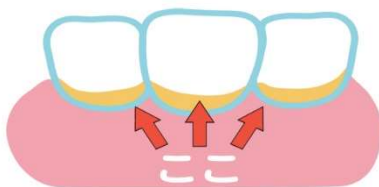
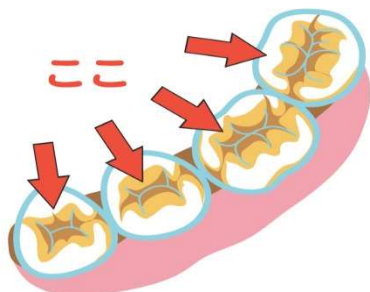


6月4日～10日

## はくち けんこう しゅうかん 歯と口の健康週間

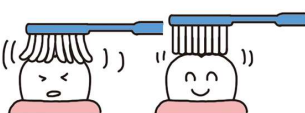
小学生は歯の生えかわりで、歯がぬけたり、高さがちがったりして、特にみがきにくい時期です。みがき残しが多いところに気をつけて、歯をみがきましょう。

みがき残しが多いところ



### 歯みがきのコツ

- ☑歯ブラシの毛先をきちんとあてる
- ☑軽い力でみがく
- ☑1本ずつみがく



### 歯みがきをする時間

- ☑ごはんやおやつを食べたあと
- ☑夜、寝る前
- ☑朝、起きてすぐ



(口の中は寝ている間に、細菌が増えます。うがいで、増えた細菌を流すだけでも○)

鏡で見ながら、みがいてみましょう



みがく順番を決めましょう

## お知らせ

本日、はみがきカレンダーを配りました。6月1日から14日の2週間、朝・昼・夜の歯みがきができたところに色をぬり、最後に自分の感想を書き、おうちの人にコメントをもらいましょう。

6月15日(水)に担任の先生に提出してください。

