

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます

6月

令和3年6月7日  
第3号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう  
家庭数配付

# ほっとけんしつ

かつ ほけんもくひょう  
6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう



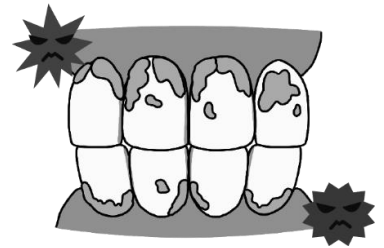
せんじつ し かけんしん  
先日の歯科健診にて、「**歯垢**」がついている人が多いと

しかい はなし  
歯科医さんからお話がありました。

しこう は ひょうめん ついてい りる 汚れで、  
ほう 放っておくと**むし歯**や**歯肉炎**の**原因**になります。

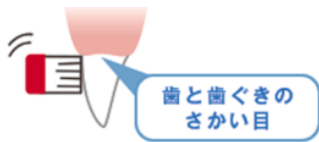
しこう まいじち ただ は お  
歯垢は、**毎日の正しい歯みがき**で落とせます。

口のなかがネバネバしていたら要注意!

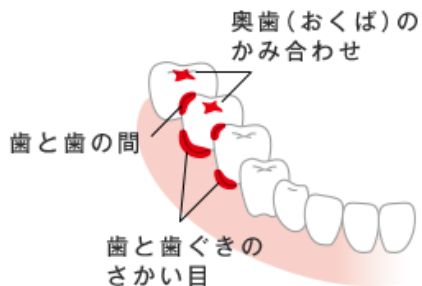


## 正しい歯みがき 3つの基本

- ① 歯ブラシを表面に当てる
- ② 小さく動かす
- ③ 軽い力でみがく

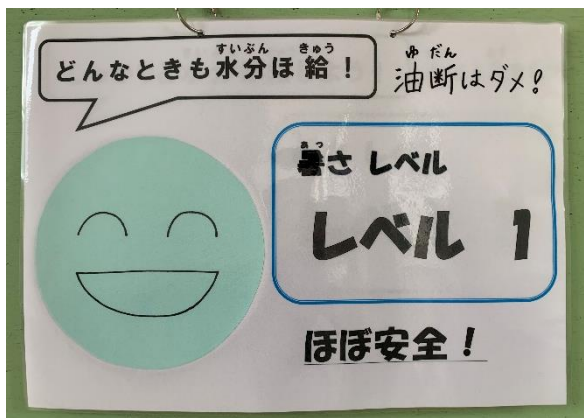


基本ができれば、  
歯垢がつきやすいところに  
気を付けてみがいてみよう!

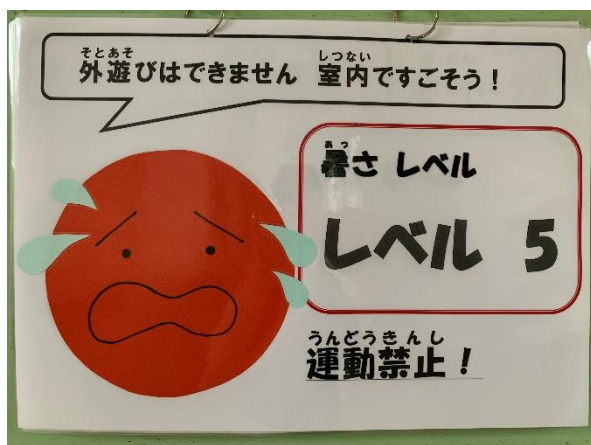


# あつ ねっちゅうしょう よぼう 暑さレベルカードで熱中症を予防しよう

6月は、暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。上沖小学校では、暑さ指数という暑さのレベルをもとに、体育や業間昼休みなどの活動内容を決めています。そこで、みなさんにも暑さレベルを知ってもらうため、教育実習生の先生が「暑さレベルカード」を作成してくれました。保健室前に掲示されているので、その日の暑さレベルと熱中症の予防方法を確認してみましょう。



レベルは1~5



気温・湿度・日差し・風  
によって変化するよ!



教育実習生

先生より 上沖小学校のみなさんへ

3週間実習をさせていただき、本当にありがとうございました。最初は緊張していましたが、上沖小学校のみなさんのおかげで、楽しく実習をがんばることができました。元気な上沖っ子とあたたかく受け入れてくれた先生方に囲まれて過ごした幸せな時間は、一生の宝物です。みなさんのことを思い出しながら、大学でも勉強をがんばります。みなさんも上沖小学校での生活を楽しんでください。



2021. 5. 28

