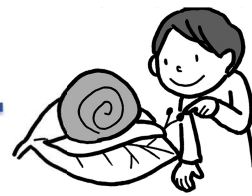


ほけんだより 6月号



茂木小学校
保健室
2018.6
NO.3

6月の保健目標

歯を大切にしよう。



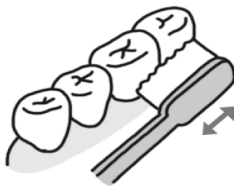
6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。家族で、歯や歯みがきについて話してみましょう。また、6月は梅雨の時期で、湿気が多く細菌の繁殖が1年で一番活発になります。水筒を持参している人は、必ず毎日持ち帰り、きれいに洗って新しい中身を入れて持参してください。

正しい歯みがきで、健康な歯に!

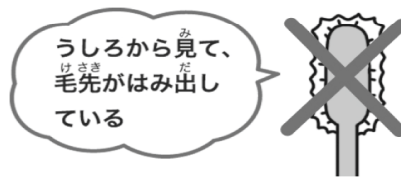
✕ゴシゴシと強くみがく。



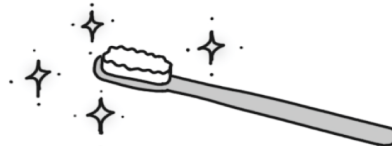
軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



保護者の方へ

～プール学習について～

先週からプール学習が始まりました。保護者のみなさまには、以下のポイントを中心にご家庭でのお子さんの健康管理・健康観察をお願いします。

- * 爪切り、耳そうじはしてあるか(手の爪は、手のひら側から爪が見えたら切ります。)
- * 前日によく眠れたか(寝不足だと頭痛がしたり、思うように体が動きません。)
- * 当日朝の体調はどうか(発熱・頭痛・腹痛・だるさ等はないか確認してください。)
- * 朝ごはんはしっかり食べられたか(水の中での活動は、体力を消耗します。)

なお、プール学習に参加するにあたり、かかりつけ医からの指示や配慮事項(これまでにお知らせいただいている内容の変更も含む)がありましたら、お早めに担任までご連絡くださいますよう、あわせてお願いいたします。