

ほけんだより



# ふんわり



ながくて しりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわ ねん がつはっこう  
令和5年6月発行



6月の保健目標



は たいせつ  
歯を大切にしよう

6月、水泳学習が始まりました。水泳学習がある日は、いつも以上に疲れやすいかもしれませんね。また、暑くなったり寒くなったりと、日よっての気温の違ひが大きく、健康管理が難しいです。「寒いなどと思つたら上着を着る」など自分で、体調管理をすることが大切ですね。



保健委員が「今年、北っ子が健康に生活していくためには！！」をテーマにメッセージを考えてくれました。ぜひ、参考にしてみてください。

**プー ル 授 業**

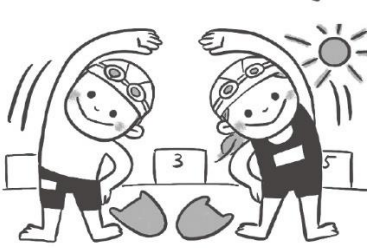
ルールを守つて  
事故0に

**プー ル サ イ ド を 走 ら な い**  
すべつて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

**と 飛 び 込 ま な い**  
プー ル の 底 や 壁 面、人 と 衝 突 す る と、大 事 故 に な り ま す。

**ふ ざ け な い**  
水 中 で ふ ざ け と、溺 れ る 原 因 に な り、非 常 に 危 険 で す。

**無 理 を し な い**  
体 調 が 悪 い と き は、先 生 に 言 つ て 休 み ま し ょ う。



☆ 水泳学習の前日の夜は早くねることや、朝ご飯をしっかりと食べることも、事故ゼロにつながります。

し か けん しん  
歯科検診 5月11日・6月8日・6月15日



歯科検診では、むし歯があるかだけでなく、歯肉の状態や歯の並び、歯こうのつき具合やあごの状態もみています。歯科検診の結果のお知らせは、検診を受けた全員に渡しています。お家の人と自分の口の中が今どんな様子なのか、一緒に確認ができるとういです。そして、「病院へ行きましよう」と書いてあつたら、早めに歯医者に行きましよう。

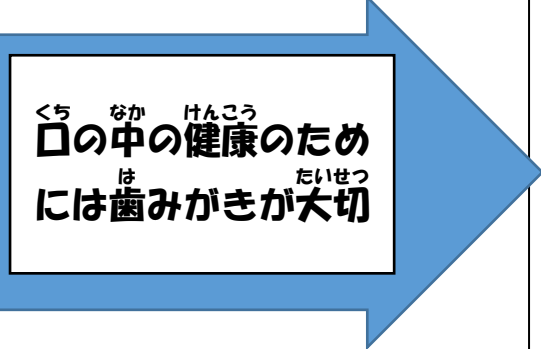
みが**い**てる

みが**け**てる



あなたはどっち？

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。



くちなかけんこう  
口の中の健康のため  
には歯みがきが大切

ていがくねんきたこ  
低学年の北っ子は、  
うちひとしあ  
お家の人に、仕上げみがきを  
してもらってね！！

なんともおさらい！

# 歯みがきのキホン

# クイズ

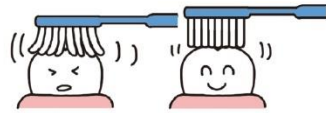
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



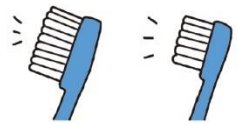
Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



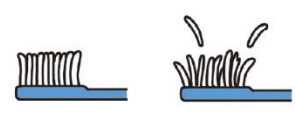
Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



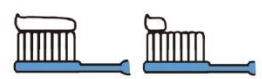
Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっばいに
- ② 毛先のはばの1/3くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

## 2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいがさのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。