

ほけんだより



令和2年6月3日
黒部市立
荻生小学校

学校が再開して2週間が経ち、あっという間に6月になりました。6月は雨の白が続く、梅雨の時期。雨っていやだな・・・と思う人も多いのでは？でも、きれいな花やおいしい野菜にとっては、雨は大切です。少し見方を変えて、雨音や雨のにおい、水たまりに映る景色を楽しんでみてください♪



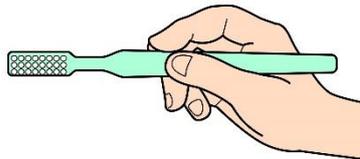
6月の保健目標
歯を大切にしよう

一人一人に合った
歯みがきをしよう！

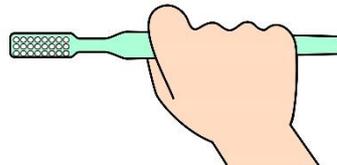
歯みがきのその前に！！ <1>と<2> どちらがせいかい？

クイズ①
歯ブラシの持ち方は？

<1> えんぴつと同じ持ち方

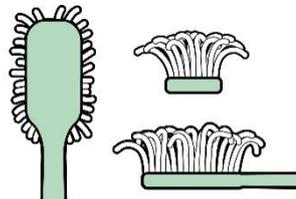


<2> ぐーでにぎる持ち方



クイズ②
歯ブラシはいつかえる？

<1> ぼろぼろになるまで使う



<2> 1か月くらいでかえる



こたえは、うらをチェック

自分に当てはまるタイプはある？

抜けそうなぐらぐらな歯がある人



その歯だけ、かる〜く・やさし〜くみがくのがポイント！

抜けて歯がないところがある人



歯と歯の間が空いている今のうちにしっかりみがこう。

生えはじめの背の低い歯がある人



ふつうにみがいても届きません！横から歯ブラシを入れてみがこう！



保健室からのおねがい(お家の人と一緒に見よう)

4月に予定していた歯科検診は延期となっています。
そのため、むし歯やむし歯になりそうな歯、みがき残しなどを
見付けてもらうことができません。



そこで・・・

いつも以上に、自分の歯を自分で守ってほしいと思います。

- 1、2年生は・・・1日1回はお家の人に仕上げみがきをしてもらいましょう。
- 3、4年生は・・・乳歯(こどもの歯)から永久歯(おとなの歯)に生え替わる本数が多く、歯の高さがバラバラです。鏡を見ながら歯の生え方に合わせてみがきましょう。
- 5、6年生は・・・歯ぐきの状態にも注意して、よりていねいにみがきましょう。また、歯間ブラシや、デンタルフロスを使ってみるのもいいかもしれません。

6月は歯と口の健康月間です!いつも以上に、自分の歯と口に注目しましょう!!
9日～15日の1週間は、朝昼夜に歯みがきをしたら色をぬる
「歯みがきカレンダー」を実施します。パーフェクトめざして、がんばりましょう♪♪

クイズのこたえ
クイズ①へい
クイズ②へち

じき ねっちゅうしょう この時期の 熱中症が あぶない

キケン!

体が暑さに慣れていない6月は、熱中症になりやすい時期です。

また、外出自粛期間中に、運動不足になっている人も多いと思います

すいぶん
水分を
たくさんとる

たくさん
寝る

あさ
朝ごはんを
しっかり食べる

日々の運動に日々の体育・・・無理をせず、こまめに休けいをとって、熱中症を防ぎましょう。



お家の方へ

〈学校での感染症対策について〉

マスクの着用や、毎日の体温測定、友達と間隔を空けて並ぶことなど、普段とは異なる学校生活となっています。お互い声を掛け合いながら取り組んでいる子供たちの姿が見られ、とても頼もしく感じています。

引き続き、本校での感染症対策に、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。お家の方々も、お体に気を付けてお過ごしください。



足形マーク