

6月4日～6月10日は「**歯と口の健康週間**」です。
 歯科健診の結果はどうでしたか？ おし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会にあらためて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

6月の保健目標
 しょうぶな歯をつくろう
 ・1日3回
 歯みがきをしよう

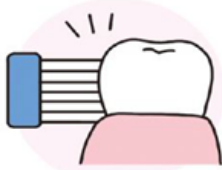


チェックしよう！ **歯のみがき方**

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。「みがき方」はどうですか？ 正しくみがけていますか？ たとえ食べた後や寝る前にかかさず丁寧にみがいていると思っても、十分なみがき方ではないかもしれません。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯に

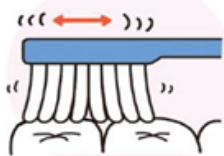
きちんとあてよう



力を入れすぎないようにしよう



歯1～2本分



歯ブラシをこまかくこきざみに動かそう

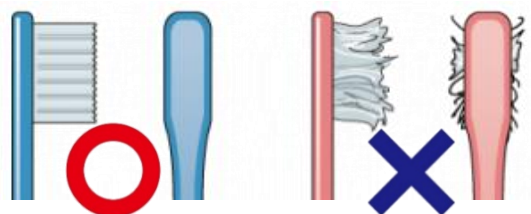
みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



6月5日・10日の給食の時間に、保健委員会の児童が歯ブラシをチェックします。歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 噛んでしまって毛先がつぶれていませんか？ おうちの人とチェックして新しい歯ブラシと取り替えましょう。



6月の保健行事

- 19日(水) 尿2次検査提出日 (2次対象者)
- 26日(水) 尿2次検査予備日 (2次対象者で6/19の未提出者)

（おうちの方へ）

いつも水筒の御準備ありがとうございます。

これからの季節、水分補給には水筒が欠かせませんね。

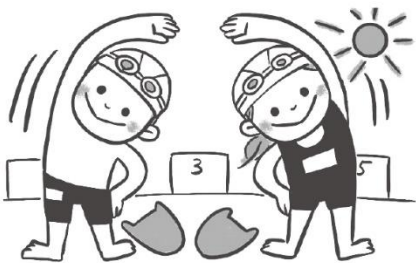
ところで、子供たちが使っている水筒の衛生について考えたことはありますか？
洗剤を使わず、「水だけでシャバシャバ洗う」だけではきちんと洗えていません。きちんと汚れを落とすには、専用のスポンジや食器用洗剤をつけてしっかりと洗うことです。そして、よく乾燥させることが大切です。乾燥が不十分だと、残った水から雑菌が繁殖してしまいます。また、キャップなどのパッキンにカビがつくこともあります。
酸素系漂白剤で浸けおきするか、パッキンの買い替えをしてください。
（ステンレス製の水筒は、塩素系漂白剤が錆や破損の原因になることがありますので、御注意を…）

毎日使う水筒だからこそ、きちんとお手入れして使いたいですね。



すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります！

ルールを守って
事故^{ゼロ}に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、けがをしたり、頭を打つ危険が。

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

水中でふざけると、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、先生に言って休みましょう。

プールの
前の日に
チェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？

