

ほけんだより 6月

雨が降ると「天気が悪い」と言いますが、雨は作物や草花にとって
は恵みの雨で、私たちにも雨に洗われ輝く紫陽花や雨上がりの虹など
美しい景色を見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけ、夏に
そなえて元気に過ごしましょう。

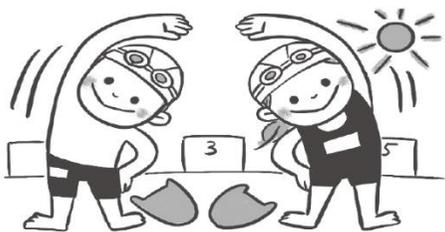
令和5年6月1日
原田小学校保健室



もうすぐ水泳学習がはじまります。準備運動をしっかりと行い、
けがをしないようにしましょう。前日やプールに入った日は、いつ
もより早く寝て、体をゆっくりと休めましょう。おなか为空いてい
ると気分が悪くなりますので、朝ご飯もしっかり食べてくださいね。

プール授業

ルールを守って
事故0に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、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

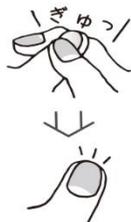
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

水分 足りている？

熱

中症を予防するために
大事な水分をとること。
水分が足りているか、自分では
わかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法が
あります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。



ほけん目標



歯を大切にしよう

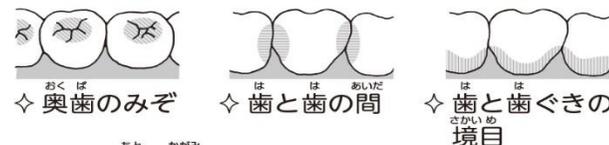


みなさんの歯は今どんな状態ですか？こどもの歯(乳歯)
が抜けている人、生えかけの大人の歯(永久歯)がある人、
大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思います。身長
や体重が大きくなることと同じで、歯もこどもの歯から
大人の歯へと成長していきます。そして、歯は一度しか
生え変わりません。その生え変わりが完了する小学生の
時期は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも、
健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の
習慣を見直してみましょう。

歯みがきで健康な歯を



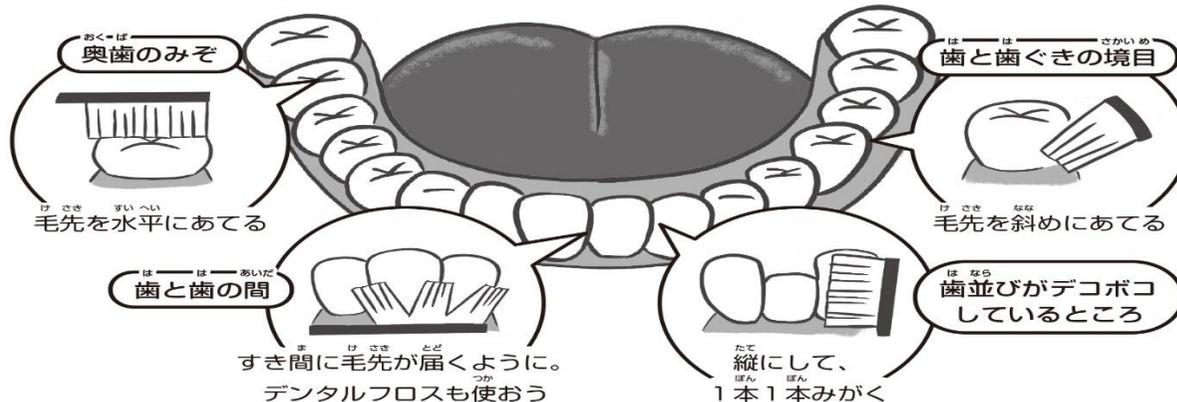
- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

みがき残しやすい場所とみがき方



奥歯のみぞ

毛先を水平にあてる

歯と歯ぐきの境目

毛先を斜めにあてる

歯と歯の間

すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう

歯並びがデコボコ
しているところ

縦にして、
1本1本みがく