

けんこうでつよい子

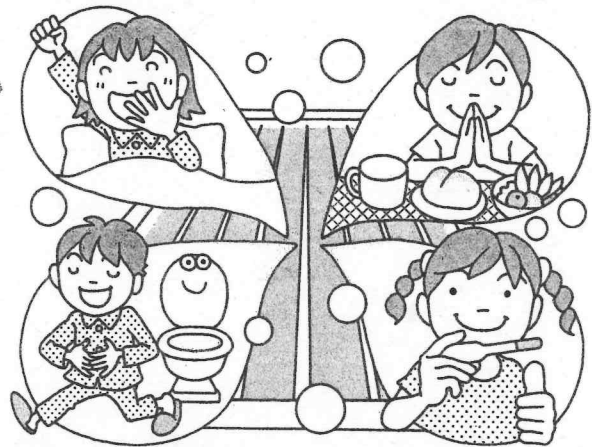


今年はいつもより早く梅雨入りしそう
です。じめじめした日が続くと、気持ち
まじめじめしてしまいがちですが、晴れた日
には外で体を動かしたり、好きなことを
したら、気持ちもスッキリすると感じますよ。

プール学習が始まります

安全に参加するために泳ぐ前にしてほしいことは...

朝の日は、しっかり、すいみんをとしましょう。
できれば、夏用のうち（排便うんち）をすませましょう。



朝ごはんはしっかり食べてきましょう。
健康観察をしましょう。
(体調が悪いときは、お休みをいようとしてください。)

あめ 雨の日のあんぜん

かさの使い方に気をつけよう
かさをさしているときは、いつもよりよくまわりを見まよう。またあぶないのび、かさはふりまわさないようにしましょう。
校舎内でも気をつけよう
湿気は足がすべりやすくなります。走ったりせず、おちついて歩きましょう。



6月号
令和4年6月1日
杉並区立高井戸第三小学校
保健室

月のほけんもくひょう
歯を大切にしよう。
安全と楽しくプールに参加しよう。

まもろう大切な歯

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ... でもだえきが食べかすを
あらいながして、口の中をせいけつに
してくれるよ。(だえきはよくかんで食べる
ことで、たくさんでできます。)

だえきで流れなかった細菌が、ふえて
白くネバネバした歯垢になります。
歯垢はだえきや水で流れないので
はみがきでとりのぞきましょう。

とりきれなかった歯垢がかたまると、かたい歯石になります。歯石は
はみがきではとりのぞけないので、
歯医者さんでとってもらいましょう。

みがいているからみがけているへ
むし歯も歯周病も、はみがきでふせ
ぐことができます。みがきにくいところも、1本1本
丁寧にみがきましょう。

歯が直角に当たる
1~2本ずつ
150~200g
毛先が広がる
毛先がフィット