

ほけんだより 6月

水泳学習がはじまります！ お家でも、お子さんの健康状態の確認をお願いいたします。

- ☑ 目の充血や目やにがみられるか？
→結膜炎の場合は、病院に受診しましょう。（プール熱などの感染症の場合があります）
- ☑ 化膿しているけがはないか？
→かさぶたができるまでは、プールに入れません。

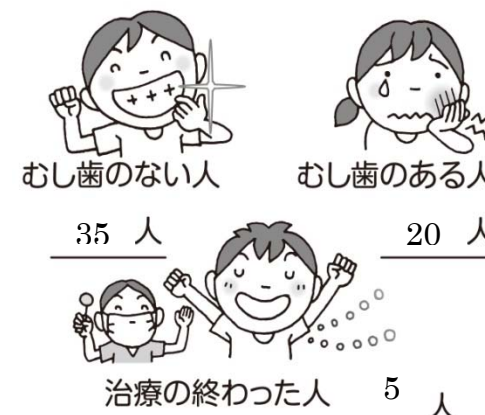
6月の保健目標

つゆどき えいせい
梅雨時の衛生

はみが しゅうかん
歯磨きの習慣をつけよう

【今月の保健安全行事】

- 6日（水） 引き渡し訓練
相談員来校
- 26日（火） 清潔検査
- 29日（金） 学校保健安全委員会



むし歯がない人へ
すごい！これからもむし歯ゼロをめざそう！

むし歯がある人へ
早く治してもらえばだいじょうぶです！
早いうちに治せば、ひどくはなりません。

治療が終わった人へ
またむし歯にならないように歯をみがこう！
受診へのご協力ありがとうございます。

梅雨はこんなところに注意！

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

心がけましょう！

○こまめな水分補給で熱中症予防

のどがかわく前・外にでる前に水分をとりましょう。（朝ごはんも食べてくるようにしましょう。）

○タオルで汗をふく

汗をかいたままにすると、「あせも」や「におい」の原因に…。
タオルでしっかり体をふきましょう。



歯ブラシ選び

毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

小さめの歯ブラシを
選ぼう

歯みがき粉の
つけ方

歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方

えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方

歯の面に
まっすぐあてます

動かし方

力を入れずに
こちょこちょと細かく

みがく時には

歯ブラシが
広がらない
くらいの
力がベスト

みがく時につ
き

101
本に
20回
が目安

みがき
終わったら

ツルツルになったか
舌で確かめよう