

山崎北小学校 ほけんしつ

じめじめとした暑さを感じる日が多くなってきましたね。保健室にやってくる人も、汗をたくさんかいていることがあります。汗は体から熱を出して、体温が上がりすぎるのをおさえる大切な役目をしています。汗をかいたときは、こまめに拭くようにしましょう。また、気温があがってきたせいか、鼻血もでやすいようです。ハンカチやタオル、ティッシュは忘れずに持ってきてみましょうね。

こまめに水分や休憩をとって、元気に運動会をむかえましょう。



**歯みがき ジョーズの歯ブラシは？**

① 毛先が広がっている  
② 後ろから毛先が見えない

**歯みがき ジョーズの握り方は？**

① グー持ち  
② えんぴつ持ち

## 歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

**歯みがき ジョーズの力の入れ方は？**

① 毛先が広がらない程度の軽い力で  
② 強い力でゴシゴシ

**歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？**

① 歯みがきしながら鏡を見る  
② みみがき終わるまで鏡を見ない

### 歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

### 握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメです。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

### 力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

### 鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

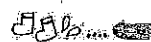
## 6月の行事予定

| 日にち    | 学年    | 項目                | おしらせ           |
|--------|-------|-------------------|----------------|
| 7日(火)  | 対象者のみ | 尿検査二次<br>(8日は予備日) | 詳しいプリントは後日記ります |
| 8日(水)  |       |                   |                |
| 10日(金) | 1年生   | 歯科検診              | 検診前に保健調査票を配ります |
| 14日(火) | 4年生   |                   |                |
| 17日(金) | 2年生   |                   |                |
| 21日(火) | 5年生   |                   |                |
| 23日(木) | 3年生   |                   |                |
| 27日(月) | 6年生   |                   |                |

給食のあとは、ていねいに歯みがきをして歯医者さんにきれいな歯をみてもらいましょう♪



## 6月20日からプール水泳がはじまります



保護者のみなさまへ

### プール学習

- ☒ 朝ごはんは食べましたか？
- ☒ 睡眠は十分とれましたか？
- ☒ 顔色は悪くありませんか？
- ☒ ケガをしているところはありませんか？



気になることがある人は、先生に相談しましょう

とびひ・水いぼ・アタマジラミ症・疥癬等、皮膚の感染症にかかっているとき・・・とびひは、触ると症状が悪化しやすいことや、細菌の感染力が強く、肌がじかに接触するとうつる 可能性があることから、治るまではプール水泳は禁止されています。水いぼ、アタマジラミ症、疥癬は、医師の診察を受けていることが前提となり、ビート板やタオル、水泳帽など用具類は共用しないこととなっています。ご協力よろしくお願いします。