

6月の保健目標

しっかり磨いて、きちんと噛んで 歯を大切にしよう

正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で

食べたら

歯みがき

3～5年生で体育の保健の時間に下のような内容を学習しています。

5年生【心の健康】について、
体重や身長が増えて体が成長するのと同じように、心も成長しています。

心を成長させるために、今の自分にできることは何だろう？



3年生【毎日の生活と健康】
健康に過ごすためには、食事・運動・睡眠・体の清潔・身のまわりのかんきょう（きれいな空気や明るさ）が大切です。



4年生
【育ちゆく体とわたし】
思春期には、体やところに変化が起きます。
どんな変化が起きるのかな？
そのために、大切なことは何だろう？

学習したことを、お家でも話してみてください。

健康診断がほぼ終わりました。健康診断が受けられなかった人や、う歯（むし歯）や、目・耳などで病院へ行った方がよい人には、お知らせを出しています。プールに入ること、症状が悪くなることがあります。また、治療が済んでからの入水になる場合もあります。必ず病院へ行き、受診や治療を済ませましょう。また、行った後はその結果も、学校へ知らせてください。