

ほけんだより 6月

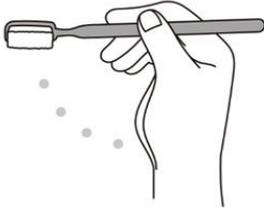
【家庭数配布】
令和4年6月9日
練馬区立練馬小学校
保健室

4月から始まった健康診断が終わりました。自分の体の様子を知ることができたでしょうか。ずっと健康に過ごせればよいですが、時には病気やけがをすることがあります。そのため、病気やけがをしないように予防する行動や方法を知っておくことはとても大切です。

歯科健診では、むし歯が見つかった人もいますね。むし歯になってしまった歯は、元に戻すことができません。毎日ていねいに歯みがきをすることは、むし歯を防ぐことにつながります。

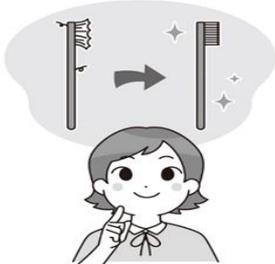


◎歯みがきのポイント!



歯ブラシの正しい持ち方

- ・えんぴつの持ち方と同じように。
- ・力の入れすぎに注意しよう!

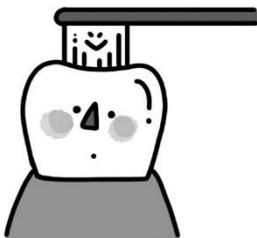


歯ブラシの交換

- ・毛先が広がったら新しいものに。
- ・自分に合った歯ブラシを使おう!

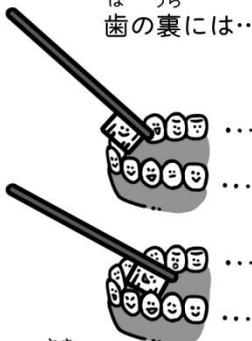
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる!

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる!

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる!

うらめん裏面あり

すいえい じゅぎょう はじ
◎水泳の授業が始まります。

じゅんび
準備はできていますか？

プールに入る前には、水着やゴーグルの用意だけではなく、
からだ ちょうし ととの
体の調子を調整しておくことが大切です。すいみん不足や朝ご
はんを食わずにプールに入ると、けがをしたり、体調が悪くな
ったりすることにつながります。生活のリズムを整えて、楽しく
あんぜん
安全にプールに入りましょう。



○プールの前は、つめ切り・耳そうじを忘れずにしましょう。

○目や耳の病気がある人は、水泳の授業が始まる前に治療を済ませましょう。



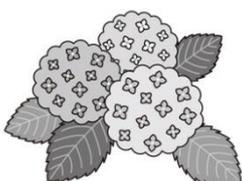
つゆ はじ あめ ひ き
◎梅雨が始めました。雨の日は、こんなことに気をつけて。



まわりをよく見ましょう。



かさは正しく使いましょう。



学校ホームページ
QRコード

