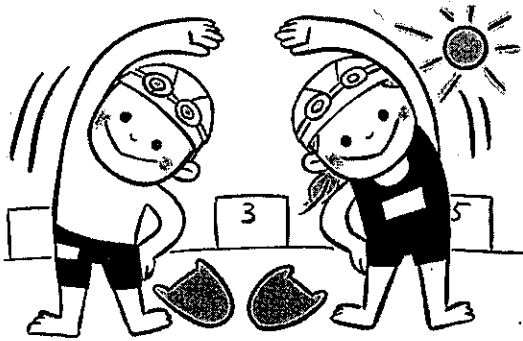


# ほけんだより 6月

6月は、梅雨入りも近づいてきて、雨の日も多くなります。登校中に、くつや服がぬれてしまうこともあります。そんな時のために、くつしたの替えや着替えタオルなどを用意しましょう。雨の日が続くことが考えられますが、6月も元気に乗り切りましょう!

6/12 ~ プール授業が始まります!

ルールを守って  
事故0に



〈プールサイドを走らない〉

すべて転ぶと、けがをしたり、頭を打つ危険があります。

〈飛びこまない〉

プールの底や壁、人とぶつかわると、大事故になります。

〈ぶぜけない〉

水中でぶぜけると、おぼれる原因になり、非常に危険です。

〈無理をしない〉

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

6月の健康診断予定

6月14日(水)

5年生 脊柱側弯検診

→体育着を持ってきましょう。

プール授業を元気に楽しむために...  
 口朝ごはんは食べましたか? 口顔色は悪くありませんか?  
 口睡眠は十分とれましたか? 口竹がしているところはありますか?

は 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る

にぎ 握り方は?

① グー持ち ② えんぴつ持ち

あなたは 歯みがき上手さん? (正しいと思う方をえらんでね!)

ちから 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

かがみ 鏡の使い方は?

① 歯みがきをしながら鏡を見る。 ② みがき終わるまで鏡を見ない。

は 歯ブラシは... ②	にぎ 握り方は... ②	ちから 力の入れ方は... ①	かがみ 鏡の使い方は... ①
毛先の広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1ヶ月に1回を目安に交換しましょう。	余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯を傷つけてしまうかも! 軽い力でみがきましょう。	かを入すぎると歯や歯ぐきを傷つけてしまう。かみかき終わるまで鏡を見ない。	ブラシがきくと歯にあたって、奥まで届いていないかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

6月4日~10日  
歯と口の健康週間

歯みがきで歯を守ろう!

5月8日~5月27日、多西小学校で養護教諭になるための勉強をさせていただいています。あきる野市出身、大学4年生、実習生の関ひかるです。ほけんだより6月号を制作させていただきました。実習のはじめはとても緊張していましたが、多西小学校には元気がいい人、優しい人が多く、楽しい3週間を過ごしています。多西小学校でみなさんと過ごしたこの3週間は一生忘れません。ありがとうございました!