

6月のほげんだより

川原代小学校
保健室
R4. 5. 31

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのです。雨が続きと気持ちがおを下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。



6月の健康診断の日程

ひづけ 日付	けんさこうちく 検査項目	たいしょうしゃ 対象者	ちゅうい 注意することなど
1日(水)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	あさ、はみがきをわす 朝、歯磨きを忘れずに行きましょう。
2日(木)	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせい 1年生	たいそうく おこな 体操服で行います。
3日(金)	にょう じけんさ 尿 2次検査	がいとうしゅ 該当者	1次検査で陽性だった人には2日に容器をはいふ を配付します。
9日(木) 10日(金)	しきかくけんさ 色覚検査	きぼう ねんせい 希望する4年生	めぐねをかけたひと めがねをかけている人は、忘れず持参 てきましょう。

ほけんふくしいんかい
保健福祉委員会


委員会活動がんばっています！




委員会活動が本格的に始まってから、約2ヶ月がたちました。朝の水質検査など毎日の活動に加えて様々な活動に取り組んでいます。5月はせいけつ調べがスタートし、初めて行う1年生に内容や、やり方を説明しました。6月は「緑の羽根募金」の実施を計画しています。詳細が決まり次第、お便りでお知らせしますので、ご協力よろしくお願ひします。

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

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 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② 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カ月に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。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、歯がやぶれ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。

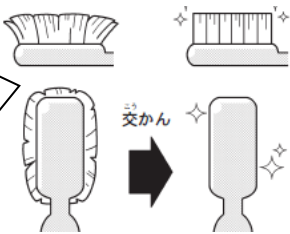
鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



毛先がまがったら交換しよう！

長い間使っていると、歯ブラシの毛先が開いていきます。毛先が開いた状態では、歯に毛先をまっすぐに当てられないので、歯こうを落とすづらくなります。歯ブラシの後ろ側から見て毛先が見えるほど開いていたら、新しい歯ブラシに取り替えよう。



1ヶ月に1回が交換の目安！

歯みがきざいは必要？

歯みがきざいは使わなくても歯こうを落とすことはできるので、使わなくてもかまいません。使う場合は、歯みがきざいの働きで口の中がさわやかな感じになって、歯のすみすみまでみがけていなくても、みがいた気分になってしまうので、注意が必要です。

1回に使う量は少しにしよう

