

ほけんだより

令和5年度

No.3

三郷市立高州小学校 保健室

梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても、体調をくずしてしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

6月の保健関係の予定

月	火	水	木	金
			1	2
5	6 腎臓精密検査 (該当者のみ)	7 色覚検査 【～14日】 (希望者のみ)	8 歯科健診 (3年・2-1・ なかよし)	9
12	13	14	15 歯科健診 (1年・2-2)	16
19	20	21	22	23 心臓検診欠席者 対応日 (該当者のみ)
26	27	28	29	30

朝、しっかりと
はみがきをして
きましょう!



～おうちの方がお読みください～

1. 水泳指導について

水泳指導が予定されている日には、必ず朝の健康観察とリーバーへの入力をお願いします。リーバーへの入力がないと水泳指導に参加することはできませんので、ご注意ください。爪や耳のお手入れも併せてお願いします。

2. 給食後の歯みがきについて

給食後の歯みがきについて、全校的にすすめていけるように考えています。マスクの着用と同様に、各ご家庭の判断にお任せいたしますが、歯みがきをする場合には、お子様に持たせていただくように、ご準備をお願いします。

3. 熱中症予防について

5月も急に暑くなる日がありましたが、これからますます注意の必要な時期となります。水筒や汗拭きタオルの準備など、ご協力よろしくお願いします。

なんともおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



〔こたえ〕 Q 1…①、Q 2…②、Q 3…②、Q 4…①、Q 5…②