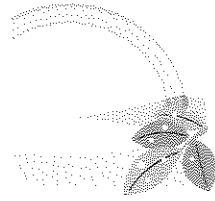


6月のほけんだより



花園小学校 ほけんしつ 2022.6.3.

プール授業が
始まります!

～げんきに安全に参加できるために～

<p>①体調は万全ですか? あさごはん、すいみん OK?</p>	<p>②耳そうじをしておこ う。</p>	<p>③つめをきろう。</p>
<p>④プールでぶざけない 先生の指示を守ろう。</p>	<p>⑤じゅんびたいそう、 しっかりしよう。</p>	<p>⑥健康診断で「おしらせ」 をもらった人は、早めに 病院でみて もらってね。</p>

暑さに備えた体づくりをしよう

こまめにお茶を飲もう!

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

マスク生活で、“にっこり笑顔”を見せる機会は少ないですが、マスクをはずしてたくさん笑いあえる日がきた時に、きれいな白い歯でにっこり笑えるとすてきですね。はみがきジョーズのヒミツをよんで、上手にはみがきをしましょう。9日には、歯科健診があります。



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、歯や歯ぐきを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たってあるか、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

