

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
H30.6.6 No.5

## 梅雨の季節がやってきました！

雨の日が続き、ジメジメと湿気の多い季節です。そんな時は、つい気分もしめりがちに…。屋内で上手に過ごす方法を考えてみてください。そして、晴れた日は外で元気に遊んでリフレッシュしましょう！



## 6月の保健行事予定

- 7日（木） 体重測定（1・2年生）
- 8日（金） 体重測定（4年生）
- 12日（火） 体重測定（3・5年生）
- 13日（水） 体重測定（6年生）
- 14日（木） 歯科検診（全学年）
- 26日（水） 歯の健康教室（全学年）

\*当日は、半そで・半ズボンのたいそう服を持ってきてください

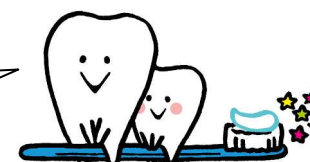
\*体重測定後に「ほけんのお話」があります。みなさんの体や健康について、学習する時間です。楽しみにしてくださいね！

\*歯の健康教室のお知らせは、後日配布します。



6月のほけん目標

歯をたいせつにしよう

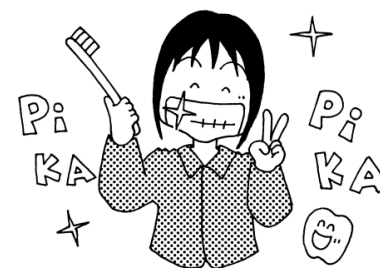


## 歯科検診

日にち：14日 9：00～ 学年：全学年

検査の日の朝は…

しっかり歯をみがいてきましょう。



検査を受けるときは…

大きく口を開きましょう。

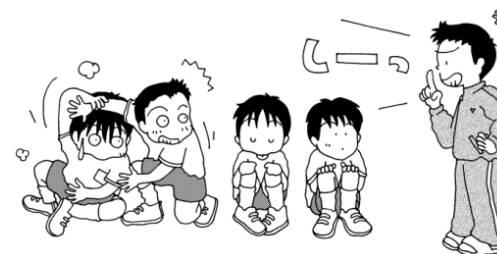


歯科検診では、口や歯のじょうたいを、

「記号」を使って表わします。

まわりがさわがしくしていて、まちがって記録してしまったら大変です。

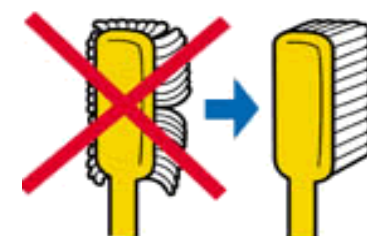
おしゃべりなどをせず、しずかに自分の順番まで待っていきましょうね。



## あなたの「ハブラシ」だいじょうぶ？



毎日、使う「ハブラシ」ですが、あなたの「歯ブラシ」は痛んでいませんか？  
歯ブラシの交かんの目安は、1カ月に1回です！



歯ブラシは毛先が広がったら寿命といわれています。毛先は歯ブラシの命。毛先が広がれば、よごれをかきだす力も落ちてしまいます。

つまり、毛先が広がった歯ブラシでいくらていねいにブラッシングをしても歯はきれいになりません。

歯ブラシの背から、毛先が見えていたら新しいものと交かんしましょう！