

ほけんだより6月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 は くち けんこう
歯と口の健康につ
 いて かんが
て考えよう
 R2.6 明石小学校 保健室

数日前の雨はどこへいったのか・・・暑い日が続いてきましたね。
 学校が始まって1ヶ月たちますが、みなさん、生活リズムはととのっていますか？
 生活リズムがくずれると、登校してもやる気がおきなかったり、集中力がなくなったり、
 体調をくずしやすくなってしまいます。今年の暑い夏を乗りこえるためにも、今からしっかりと生活リズムをととのえ、体調をくずさないように心がけましょう。

ほけんいいんかい はっぴょう 保健委員会による発表



6月3日(水)に保健委員会による「歯とたべもの」についての発表がありました。

「歯によい食べもの」「歯によくない食べもの」にはどのようなものがあつたかな？もう一度思い出して、ふだんの生活にいかしましょう。

昼休みや放課後も熱心に練習をし、当日の発表もみんながんばっていました。

お願いです



歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元に ついた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても…

濡れたままにしないで

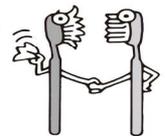
しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でのほうを上、立てて保管しましょう。



たくさん動きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。



健康診断の日程

★心電図検査 (1年生のみ)

【7/7(火)】
 時間：930～9:45
 場所：保健室



