

ほけんだより 6が

愛西市立佐屋小学校

平成29年度 NO.2

6月になりました。これから梅雨が始まります。最近さいきんは晴れている日は暑く、雨の日は肌寒い気候で、気温きおんの変化が激げきしいと体調たいちようをくずしやすくなってしまう。上着うわぎを一枚いちまい持ってくるなどして、調節ちょうせつできる服装ふくそうをしましょう。また、汗あせをかいたり、雨あめにぬれたりしたときはタオルやハンカチかちでふいて、体からだを冷やさないようにしましょう。



《6月のほけんもくひょう》

歯を大切にしよう

歯みがき応援隊(児童保健委員会活動)について

今年度も、保健委員が各教室をまわって、歯垢の染め出しと歯みがき指導を行います。そのとき、持ってくるものは、

歯ブラシ・コップ・手鏡・タオル・せんたくバサミ(低学年)・赤えんぴつ

です。手鏡はその後5日間使いますので、小型のものがいいと思います。

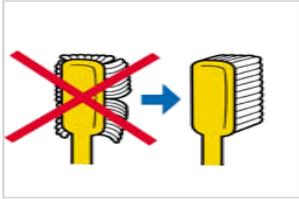
正しい歯みがき方法を覚えて、ずっといい歯でいてくださいね。

6/15日(木)	1年3組	22日(木)	2年3組	7/5日(水)	4年1組
16日(金)	1年2組	23日(金)	希望	6日(木)	4年2組
19日(月)	1年1組	6/30日(金)	3年1組	11日(火)	4年3組
20日(火)	2年1組	7/3日(月)	3年2組	12日(水)	5年生
21日(水)	2年2組	4日(火)	3年3組	13日(木)	6年生

じょうずに 歯みがき 元気な歯！

☆歯ブラシチェック☆

毛先が広がっていたら
変えましょう。



☆歯ブラシの持ち方☆

えんぴつを持つように
軽く。



☆歯磨き粉のつけ方☆

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように。



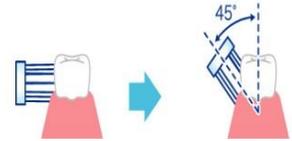
☆みがくときは☆

鏡を見て一本一本
ていねいに。

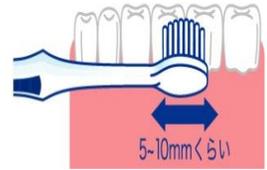


☆歯ブラシの使い方☆

・歯にまっすぐ
あてます。
・歯肉とのさかいめは
少しかたむけて。



・力を入れず
こきざみに。



けんこう3択クイズ



【1】「糸切り歯」ともよばれる歯は？

- ① 切歯(まえ歯) ② 犬歯(まえ歯の横にあるとがった歯) ③ 臼歯(おく歯)

【2】歯の健康について、みんなに知ってもらうため、6月4日から10日までは
なんとよばれている？

- ① 歯と口の健康週間 ② 歯の衛生週間 ③ むし歯予防デー

【3】じょうぶな歯と骨をつくるために必要なのは、カルシウムとなに？

- ① ビタミンC ② ビタミンD ③ ビタミンE

答え... 【1】 ②、【2】 ①、【3】 ②