



ほけんだよい

令和4年6月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.3
～お家の方と読んでください～

いよいよ梅雨の季節となり、じめじめと蒸し暑い日があると、ひんやりと肌寒い日やどしゃぶりの雨の日もあります。衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配り、体調管理をしっかりとしましょう。

ほけんもくひょう 保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう。



いちだい 一大イベント！安全で楽しい石岡小運動会！



コロナ禍での2回目の運動会
去年の出来を超える素晴らしい運動会にするために…。



きょうぎちゆう
競技中はマスクを外すよ

あさ はん
朝ご飯は
げんき みなもと
元気の源

しっかり食べてこよう

なが つめ きけん △
長い爪は危険 △
防げるけがや事故は
未然に防ごう

すいぶんほきゆう
こまめな水分補給
のどが渴いたと感じる前に
コップ一杯の水

すいみんじかん
睡眠時間は
たっぷりと
体調管理は勝利への道



は くち けんこうしゅうかん はじ 歯と口の健康習慣が始まります

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、正しい歯のみがき方についても一度確認してみましょう。また、5月末に実施した歯科検診でむし歯が見つかった人は、早めに歯医者さんで治療してもらいましょう。

チェック しよう！ 歯のみがき方

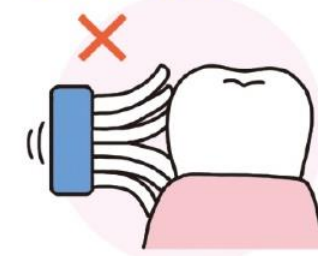
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



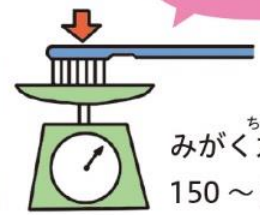
けさき は
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちから い
力を入れすぎない
ようにしよう

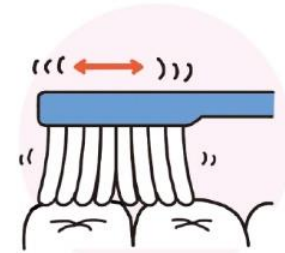


「はかり」で
たし
確かめてみよう



ちから めやす
みがく力の目安は
150～200g くらい

は
歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

まえ ば
前歯のうら
などは



「かかと」で

おく ば
奥歯
などは



「つま先」で

は は あいだ
歯と歯の間
などは



「わき」で

7 つの「まちがい」をさがしてみよう！

こた
答えは
ほけんしつ
保健室にあります。

