

ほけんだより 6月

No.3 令和5年6月2日 石岡市立石岡小学校 保健室



色とりどりの紫陽花が咲き、雨が降れば虫たちが顔をのぞかせる季節となりました。今月の目玉行事は、やっぱり「運動会」ですね。今年の運動会は、3年ぶりの全学年での開催、そして創立150周年を記念した演技も盛り込まれた特別な運動会です。みんなで運動会ができる喜びや伝統ある石岡小学校の一員としての誇りを胸に全力で頑張りましょう。応援してるよ！

ほけんもくひょう 保健目標

歯を大切にしよう。



オンライン相談始めました

不安や悩みがあるけど、直接先生に話しづらいな、みんなに聞かれないな... という人のために、「オンライン相談窓口」をつくりました！

「石岡小オンライン相談窓口」というクラスルームにある Google フォームからいつでも誰でも相談できます。

悩みを誰かに「話す」ことは、

それらを自分から「離す」ことにつながります

困ったことや悩んでいることがあった時には、一人で抱え込まず、いつでも相談してくださいね。

(右の QR コードからも相談することができます→)



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です！

歯の健康を守ることは、からだ全体の健康を守ることにつながります。何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしくご飯を食べられる」生活を送れるように、自分自身でしっかりと歯の健康を管理していきましょう。

なんともおさらい!

歯みがきのキホン クイズ

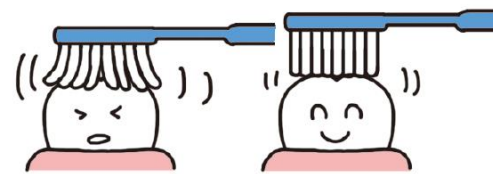
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



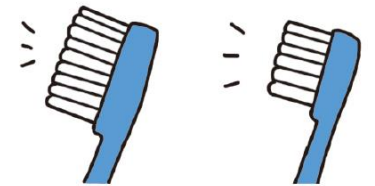
Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



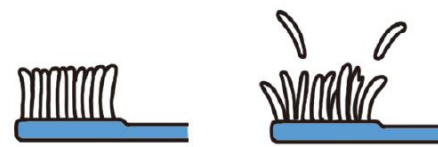
Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3 くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②



7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは
ほけんしつまえ ろうか
保健室前の廊下
にあります。

