

♪ほけんだより♪6月

令和5年6月
東紀州くろしお学園
ほけんしつ

雨がたくさんふる季節になりました。雨にぬれた道やろうかはずりやすいです。また、かさをさしていると周りが見えにくいので注意が必要です。みんなで気をつけて、けがや事故がおこらないようにしましょう。

またこの時季は、急に暑くなってくることもあります。体が暑さに慣れていないので、熱中症に注意が必要です。こまめに水分をとるようにしましょう。

6月の保健目標 歯をたいせつにしよう

歯のみがきかたをチェックしよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは毎日きちんと歯のみがきができていますか？「みがいている」だけではなく、「みがけている」ことが大切です。あらためて歯のみがきかたをおさらいしておきましょう。

上手にみがくには…

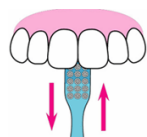
- ① えんぴつを持つときの持ち方で歯ブラシを持つ。



- ② 歯に歯ブラシの毛先をきちんと当てて、小さく動かそう。



- ③ みがきにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう。



わすれず、ていねいに…

みがき残しが多いところ

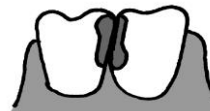
- 奥歯のみぞ



- 歯と歯ぐきのあいだ



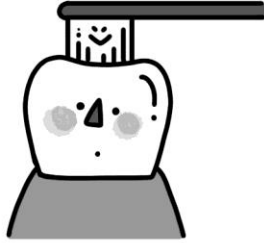
- 歯と歯のあいだ



みがき残しが多いところは、特にていねいにみがくように心がけましょう。

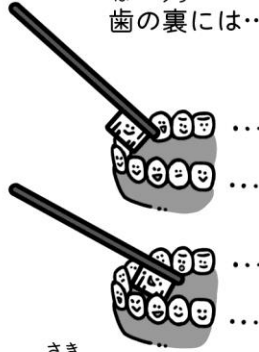
は 歯 ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん
かみ合わせの部分には…



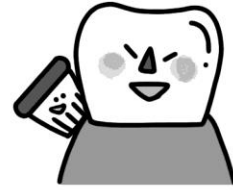
けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

は うら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

きゆう あつ 急な暑さに **ご用心** かん だん さ おお 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬ ぎ ぬ ぎ の し や す い ぶ ぞう
体感温度を調節しよう



あせ せ い け つ
汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



き おん たか
気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



が い し ゆ つ
外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

あつ かん 暑さが感じられるようになってきました。この時季は、体
が暑さに慣れていないので、熱中症に注意が必要です。
ね っ ち ゅ う し ゅ う ち ゅ う い ひ つ よ う
熱中症予防には水分補給が欠かせません。暑さで具合が悪
くならないようにするために、のどがかわいていなくてもこ
まめに水分をとるようにしましょう。



す い と う わ す
水筒やぼうし、タオルを忘れず
に持ってきましょう！



くろしお学園ホームページに掲載しています♪
「くろしお学園」で検索