

# ほけんだより


# 6月

松島小学校保健室

新しい学年が始まり、気がつけば6月になろうとしています。  
 新型コロナウイルス感染症は、まだ収束したわけではありま  
 せん。基本的な感染対策(毎日の手洗いの徹底や検温など)を  
 お願いします。  
 これから蒸し暑くなり、体調をくずしやすい時期になりますが、  
 体調管理に気を付けて、毎日を元気に乗り切りましょう。


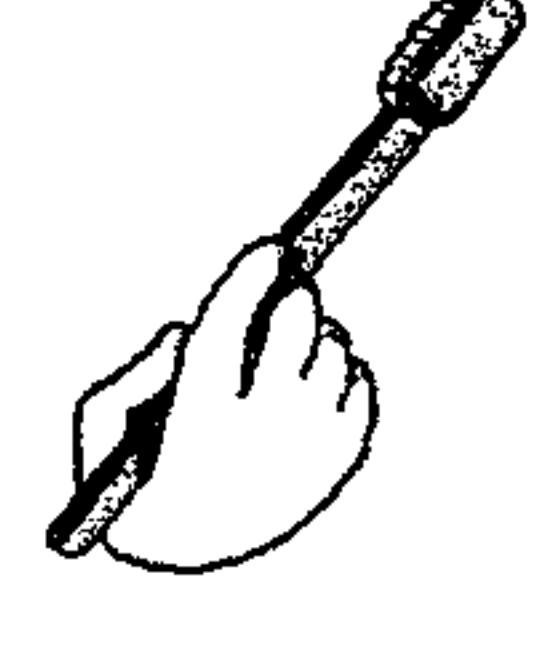
### 歯みがき ジョーアの歯ブラシは?

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

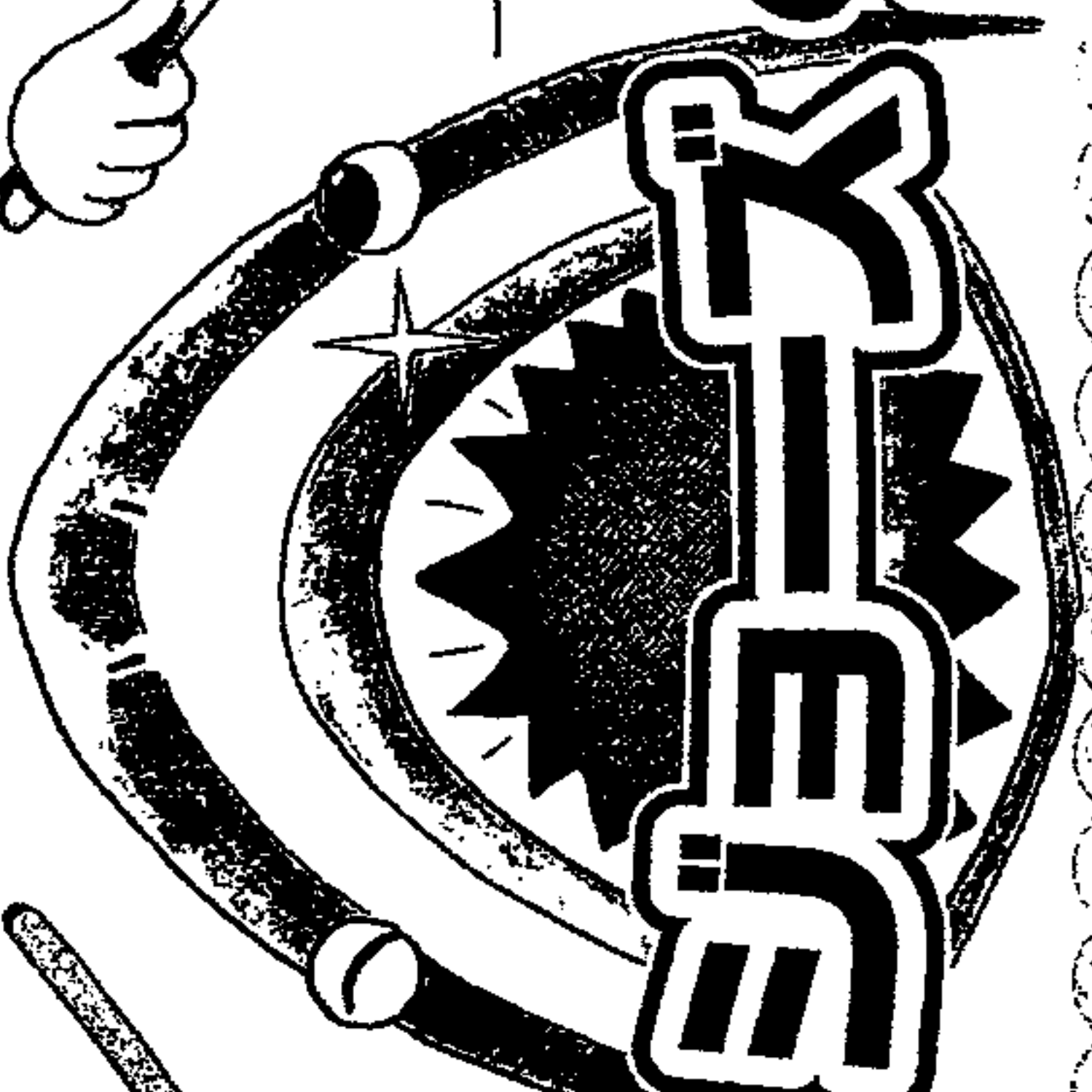


### 歯みがき ジョーアの握り方は?

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち





# 歯みがき ジョーアのヒミツを教えます




### 歯みがき ジョーアの力の入れ方は?

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



### 歯みがき ジョーアの鏡の使い方は?

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みみがき終わるまで鏡を見ない




**歯ブラシは ②**  
 毛先が広がった歯ブラ  
 シでは、汚れが十分落  
 とせません。1カ月に  
 1回を目安に交換しま  
 しょう。

**握り方は ②**  
 余計な力が入りにくい  
 「えんぴつ持ち」がオ  
 ススメ。歯ブラシを軽  
 く握って細かく動かし  
 ましょう。

**力の入れ方は ①**  
 力を入れすぎると、歯  
 や歯ぐきを傷つけてし  
 まうかもいけません。  
 軽い力でみがきましょ  
 う。

**鏡の使い方は ①**  
 ブラシがきちんと歯に  
 あたっているか、奥ま  
 で届いているかなど、  
 鏡で確認しながら  
 みがきましょう。

みがいたあとの  
 チェックも  
 鏡を使うと  


ちなみに...  
 怖いサメが出てくる映画もありますが、  
 ショーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

## プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか?
- 睡眠は十分とれましたか?
- 顔色は悪くありませんか?
- ケガをしていませんか?



気になることがある人は、先生に相談しましょう

今月のほけんもくひょう  
 「歯を大切にしよう！」  
 「つゆ時のけんこうを  
 考えよう！」

☆6月の保健行事☆  
 1日(水) 歯科保健指導  
 (3年生~6年生)

## ☆保護者の方へ☆

5月19日に実施した歯科検診結果のお知らせをお渡し  
 しています。歯の健康のためには、定期的な検診が大切だ  
 そうです。