

のびのび すくすく6月

R1. 6. 3 吉田小 ほけんしつ

梅雨の時期になります。雨が降ると、室内で過ごすことが多くなりますね。室内で過ごすときは、ろう下や階段はすべりやすくなるので、けがをしないように、周りをよくみて落ち着いて生活しましょう。また、雨の日は肌寒く感じ、体調を崩しやすくなります。日頃からのうがい・手洗いをしっかり行うことはもちろん衣服の脱着などで調整し、梅雨の時期も元気に過ごしましょう。

◆ほけん目標◆

食後の歯みがきをがんばろう



みがき残しの多いところに気をつけて歯みがきしましょう！

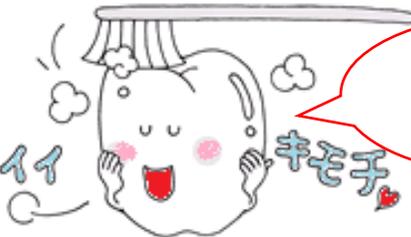
歯科健診の結果



むし歯が見つかった人は、早めに治しましょう！

学年 (受けた人数)	むし歯あり	治療済み	むし歯なし
1年生 (12人)	2	6	4
2年生 (4人)	1	0	3
3年生 (17人)	5	10	2
4年生 (12人)	1	3	8
5年生 (18人)	3	9	6
6年生 (13人)	1	2	10
合計	13	30	33

(※欠席者：3年生…1人、4年生…1人、6年生…1人)

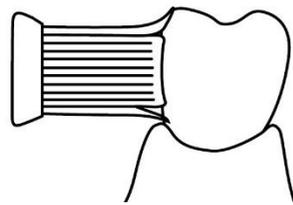


食事の後は歯みがきタイム

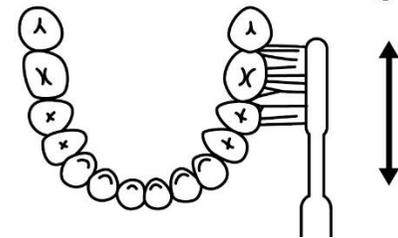
吉田小学校では、給食後に『歯みがきの歌』を流していますね。よくききながら毎日しっかりみがきましょう。



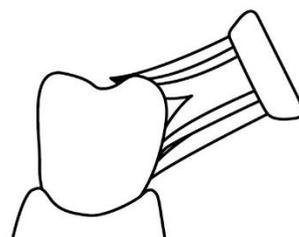
上手に歯をみがくポイント



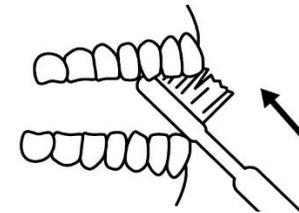
歯ブラシは歯に直角に当てます。



歯ブラシはこきざみに動かします。



奥歯の内側をみがくときは、歯ブラシを直角ではなく、絵のようにななめにあてるとみがきやすくなります。



前歯の裏側は、歯ブラシを立てて、たて方向にかきだすようにみがきます。

体調管理に気をつけましょう



5月下旬から急に暑くなりましたね。汗をかいたままだと、体が冷えて体調を崩す原因になってしまいます。また、暑いからといって、冷たいものばかりを食べたり飲んだりしているとお腹をこわしてしまいます。急な気温の上昇で、熱中症にもなりやすいです。適度な水分補給、衣服の調節、生活リズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。

体を冷やしすぎないこと！