

# ほけんだより



平成29年6月1日

長岡北小学校保健室



## たのも、いきいき楽しく！

みんなで力を合わせて競い合った運動会も終わり、今日から6月です。

6月も、勉強に、運動に、あそびにと、いきいきと楽しく学校生活をおくりましょう。

### \*\*\* 4月 5月のけんこう生活の反省をしましょう。\*\*\*

「けんこうな生活ができたかな？カード」に記入してふりかえりをしましょう。

また、高学年になると、夜寝る時間がおそくなってしまいう傾向があります。そこで、4、5、6

年生は、自分の一日の生活を表に記入して、寝る時間は何時頃なのかを確認してみましょう。

そして、その表をもとにして、けんこう生活プラン（計画）を立ててみましょう。

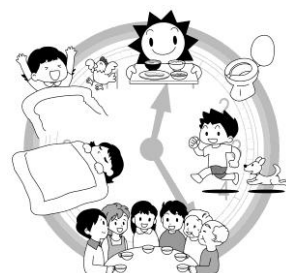
### こうもくについて(123456年生)

- 1 朝のめざめはどうだった？
- 2 朝ごはんはたべたかな？
- 3 食後の歯みがきはできたかな？
- 4 手洗い、うがいはできたかな？
- 5 ハンカチ、ティッシュはもってた？
- 6 手足のつめはのびていなかった？
- 7 まい朝、うんちはでたかな？
- 8 外あそびはできたかな？
- 9 夜9時にはふとんにはいった？
- 10 テレビやゲームの時間はとうだった？

### けんこう生活プランについて(456年生)

今の自分の生活を改善した生活プラン（計画）を立ててみましょう。

改善のポイントは、「少しでも早い時間にふとんに入る」ための生活です。



# げんき 「おいしい」と「元気」をささえるじょうぶな歯

えま こ は くち けんこうしゅうかん  
江間っ子 歯と口の健康週間

= 6月5日～6月15日まで =

きゅうしょくご  
> 給食後の「はみがきチェックカード」をつけましょう<

\* 6月5日(月)から6月15日(木)までのあいだ、給食後のはみがきができた人は、歯みがきカレンダーにシールをはりましょう。

## ただ は けん こう は 正しい歯みがきで、健康な歯に!

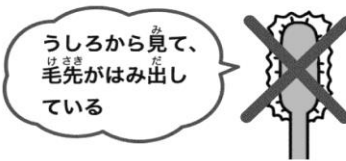
✕ ゴシゴシと強くみがく。



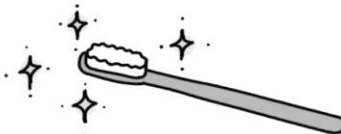
かる ちから  
軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。



は けさき ひら は  
歯に毛先がきちんと当たらず  
汚れが落とせません。  
ひら 開いてきたら交換を。



✕ 歯ブラシだけでみがく。



は とど は は あいだ  
歯ブラシが届かない歯と歯の間は、  
デンタルフロスを使うとよいです。



ねんせい がつ か もく し かきょうしつ  
3.5年生は 6月8日(木)に歯科教室があります。

しかえいせいし ただ は しどう  
歯科衛生士さんが、正しい歯のみがきかたを指導してくれます。

\* 3.5年生は 歯みがきの達人 をめざしてね。

