

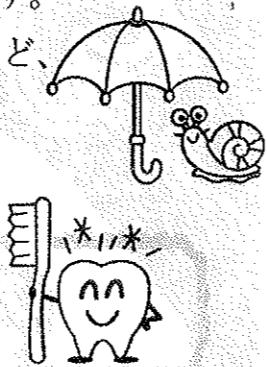
ほけんだより6月

2015年6月2日
上間小学校
保健室

梅雨の季節になりました。気温や湿度も高くなっています。
ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど、
体調の管理をしっかりして元気に毎日を過ごしましょう。

6月の保健目標

ば よぼう
むし歯を予防しよう！



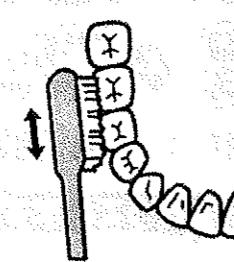
みがき残しがないように、じょうずなブラッシング♪

まえは そとがわ
前歯の外側



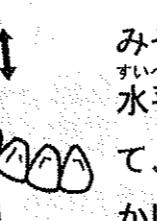
はぶらしよここま
歯ブラシを横に細かく
動かします。

おくは そとがわ
奥歯の外側



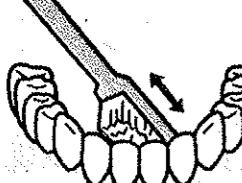
はたい
歯に対して
よここま
横に細かく
うご
動かします。

あ
かみ合わせ



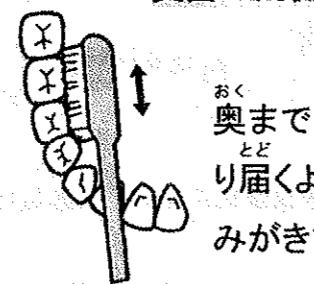
みぞに対して
すいへい
水平にあて
こま
て、細かく動
かします。

まえは うちがわ
前歯の内側



は
歯のすき間にそって、
たて
縦に動かします。

おくは うちがわ
奥歯の内側



おく
奥までしっか
とど
り届くように
みがきます。

毛先が
広がったら
とりがえてね。

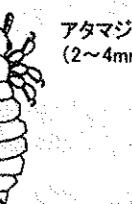


プールがはじまります！

☆耳や眼を治療中の人やけがある人は、主治医の先生に、水泳に参加してよいか聞いてください。
☆水泳は、かなり体力を使います。プールの前の日は早めに寝て、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。

アタマジラミに注意！

アタマジラミは、頭髪に寄生して、血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。



アタマジラミ
(2~4mm)

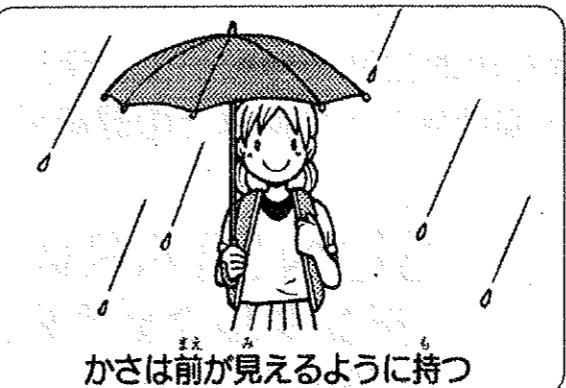
- 帽子やクシのか貸し借り
- ・頭をくっつけることでうつる



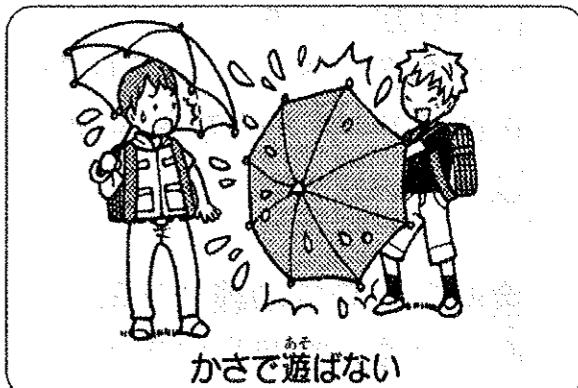
梅雨入り

登下校の交通事故に気をつけよう

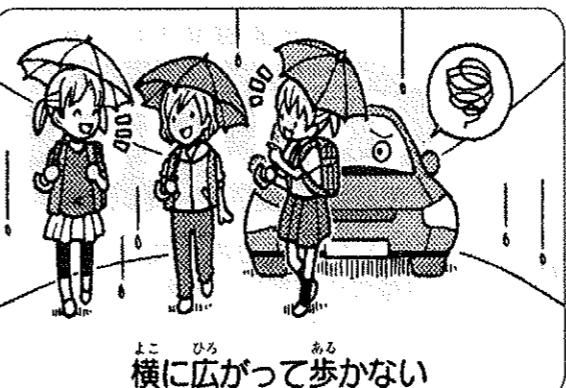
雨の日は暗く、雨やかさによって周りが見えにくくなったり、雨の音で周りの音が聞こえにくくなったりするので、交通事故が起きやすくなります。



かさは前が見えるように持つ



かさで遊ばない



横に広がって歩かない



階段や道路がすべりやすくなっている
ので走らずに落ち着いて歩く