



あめあ そら み あ とき うつく にじ は きもち
 雨上がりに空を見上げたときに、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。
 にほん にじ は しよく かいがい は 4色や6色とさまざまです。おなじものを
 み くに ぶんか ひと み かた かん かた ちが
 見ても、国や文化、人によって見え方や感じ方が違うのですね。
 いろいろなひととかかわって、いろいろな見方や感じ方を知ると世界が広がりそうです。



6月 保健目標 歯と口の健康づくりをしよう

がつよっか がつとおか は くち けんこうしゅうかん は くち けんこう まも しん
 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守るのは、あなた自身ですね！
 こんねんど は けんこう びょうご とく
 今年度も「歯みがきカレンダー」や「歯ッピー標語コンクール」に取り組みます。
 は くち たいせつ けんこう は くち
 歯と口を大切にしたい！健康な歯と口をつくりたく
 なる！たくさんのすてきな作品をお待ちしています。

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

歯みがき ジョーズの 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 ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 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 ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



こた うら
 答えは裏にあります！

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しれません。軽い力でみがきましょう。

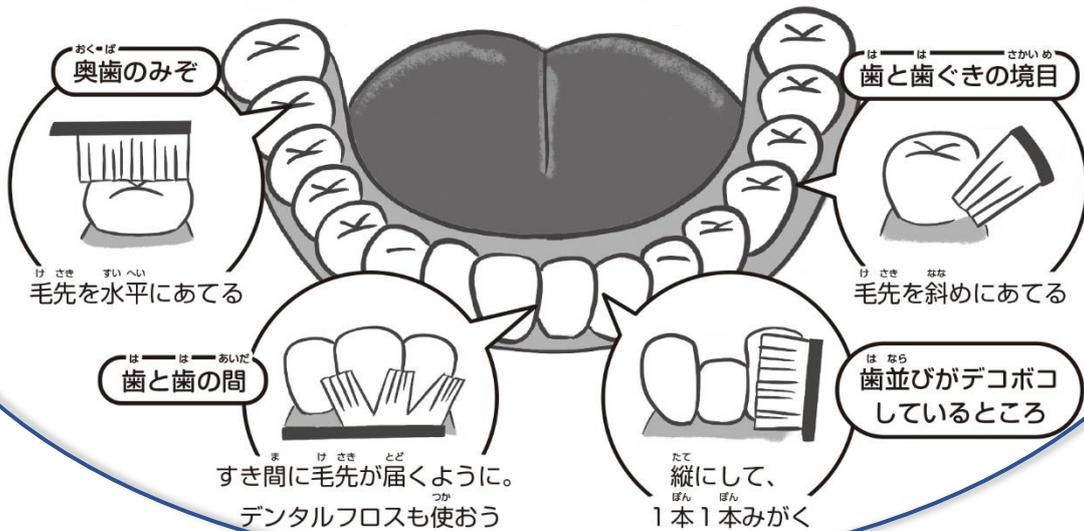
鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと当たっているか、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



みがかき残しやすい場所とみがかき方



「虫よけ」や「日焼け止め」について

必要な人は担任の先生に伝えて持ってきてみましょう。

- 自分で自分の物を管理する。(貸し借りはしない)
- 名前を記入する。
- 使用法・容量等は家庭で確認しておく。

安心・安全な学校生活(学習活動)になるようにしましょう。

紫外線予防、暑さ対策に日がさも効果的です。



虫にさされたら...



腫れやかゆみがひどいときは病院へ



健康診断の予定



実施日	項目	気をつけること
6/13(火)	歯科検診(全学年)	朝ご飯を食べた後、歯みがきを一本一本丁寧にみがく

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



ON
からだ
たいおんあ
体温が上がり、
かつどうじょうたい
活動しやすい状態になります。

のう ON
脳

のう
脳にエネルギーが充電され、
あたまはたら
頭が働きやすくなります。

なか ON
お腹

いちょうしげき
胃と腸が刺激され、
で
うんちが出やすくなります。

ね あいだ はんいっばいぶん つか
寝ている間に、ご飯一杯分のエネルギーを使っているよ。

ね
体を動かして、ぐっすり寝て、モリモリ食べて、元気に生活しよう!

