

6月のほけんごより

R4.6.1 佐野市立吾妻小学校



うんどうかい お 運動会も終わり、これから梅雨の時期になります。雨がずっと気持ちもどんよりしてしまう人もいるかもしれません。

6月は1~4年生の遠足や5年生の宿泊学習、そして水泳の授業も始まります。暑さや梅雨の雨に負けず、元気に過ごしていきましょう。

★今月の保健目標 歯と口の健康に気をつけよう★

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



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か月に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

ブラシがきちんと歯にあたってあるか、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



しょくちゅうどく よほう 食中毒！ 予防の3つのポイント！

これからの季節、気をつけたいのが『食中毒』。おいしく安全にいただくために気をつけましょう。

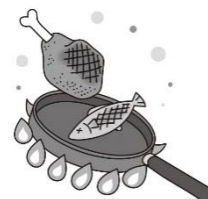
1 調理器具は清潔に

まな板や包丁、お皿などをキレイにしておきましょう。



2 食材は冷蔵庫に

暑さで食べ物はすぐに傷んでしまいます。冷蔵庫で保管しましょう。



3 肉や魚は火を通す

火をしっかり通すことで、食中毒の原因となる菌を殺すことができます。中までしっかり火を通しましょう。



どうぶつ だれ は ほん 動物 誰の歯1番？クイズ



Q1. 1番 重い歯がある動物は？

ヒント：長い鼻の横から伸びたキバ。重さは100kg以上ある動物もいるらしいです。

Q2. 1番 長い歯がある動物は？

ヒント：大きいものだと3m以上！ダントツで1番だそうです。

Q3. 1番 かむ力が大きい動物は？

ヒント：その動物のかむ力は260kg/cm²。人間のかむ力の約26倍もあります。

ㄥ ㄨ ㄨ
ㄥ ㄥ ㄥ
ㄥ ㄥ ㄥ
ㄥ ㄥ ㄥ

保護者のみなさまへ

健康診断後の受診について

4月から健康診断が始まり、すべての健康診断が終了しました。6月から水泳の授業が始まりますが、特に耳鼻科や眼科の疾患がある児童は配慮が必要になります。お忙しいところかと思いますが、治療票をもらったお子さんは、早めの受診と治療票の提出をお願いいたします。

ハンカチ・ティッシュの持参について

毎週始めに、ハンカチ・ティッシュ・爪のチェックを行っています。先日のチェックではハンカチは94.6%、ティッシュは88.5%でした。5月の暑い日は、子どもたちはたくさん汗をかき、外で遊んでいました。ぜひ、ハンカチやティッシュを忘れていないか、一声かけていただければと思います。また、水泳でけがをしたりしないよう、爪を切る習慣をつけていただければと思います。