

# ほけんだより 6月

佐野市立  
石塚小学校  
保健室  
R2. 6. 1



いよいよ学校が始まります。ひさしぶりの学校で、わくわく、どきどき、みなさんいろいろな気持ちで胸がいっぱいだと思えます。少しずつ学校での生活に慣れていけるように、なにか困ったことがあったらいつでも先生や周りの人に相談してください！

また、毎日暑い日が続いていますね！夏が近づいているの感じます。体がまだ暑さに慣れていませんので、熱中症にならないように、こまめな水分の補給、はやねはやおき朝ごはんのきそく正しい生活のリズムを心がけましょう！



## 6月8日～12日は… 歯と口の健康週間

### ★今月の保健目標 歯を大切にしよう★

「歯と口の健康週間」は、いつも使っている歯と口について考え、大切にしよう！という週間です。

できていることに○をつけてみよう！  
いくつできているかな？

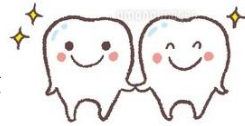


ハブラシをじょうずにつかっていますか？

<input type="checkbox"/>	 みがく前に ハブラシをチェック	<input type="checkbox"/>	 力をいれすぎないようにして こぎざみに動かす	<input type="checkbox"/>	 奥歯はつま先をつかう
<input type="checkbox"/>	 ハブラシは、歯に まっすぐあてる	<input type="checkbox"/>	 前歯の内がわは かかとをつかう	<input type="checkbox"/>	 歯と歯肉のさかいめは 少しかたむけて



# は 歯っぴークイズ



いしづかしょう 石塚 小のみんなが歯っぴーになれるように、歯に関するクイズです。さてわかるかな？

Q1 子どもの歯は  
ぜんぶで何本？

1. 15本
2. 18本
3. 20本

Q2 むし歯は、歯みがきで  
なおる？

1. なおる
2. なおらない
3. その歯によって

Q3 よい歯みがきの  
ポイントは？

1. こまかく
2. つよく
3. いたいくらい

※こたえはほけんだよりを“さかさま”にして見てね！

## て あら 手洗いのポイント この部分 は ぶ ぶん こう洗おう! べん

トイレのあと、給食のまえ、休み時間・昼休みなど、手を洗う場面はたくさんあります！せっけんをつかって、しっかりていねいに手洗いをしましょう。

1 手のひら、手のこう

両手をあわせて、よくこする

2 ゆび指のあいだ

両手を組むようにして、よくこする

3 ゆびさき指先、ツメのあいだ

もう一方の手のひらにあてて、よくこする

4 おやゆび親指、てくび手首

もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

★クイズのこたえ★ Q1... 3. 20本 Q2... 3. その歯によって Q3... 1. こまかく