



2023.6.1
明治小 保健室

雨上がりに空を見上げた時、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。日本では虹は7色と言われていますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方がちがうのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



今月の保健目標 歯をたいせつにしよう！

むし歯になりにくい生活習慣

*歯医者さんで定期検診を受けるのも
むし歯予防に効果的です。



【食後のみがき】
1本1本ていねいに
みがこう！



【よくかんで食べる】
よくかんでだ液を
増やそう！



【あまいものをひかえる】
ダラダラと食べるのも
ひかえましょう！

なんともおさらい！

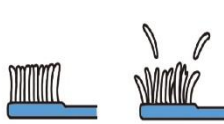
歯みがきのキホン

クイズ

歯みがきのキホンクイズに
答えてみましょう。
何問正解できるかな？

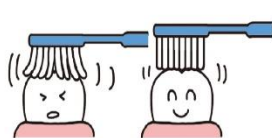
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

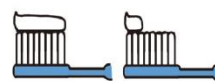


Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3 くらい



Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



②...50、①...40、②...30、②...20、①...10 (正解)



プールの授業がはじまります

1年生は初めての、2年生以上は1年ぶりのプールですね。

プールの授業を安全に楽しむために以下の準備をしましょう。

●規則正しい生活習慣

- ・早ね・早おき
- ・朝ごはんを食べる
- ・つかれたら休む

●体を清潔にする

- ・つめを短く切る
- ・お風呂で体や髪を
しっかり洗う

●体調を整える

心配な症状がある場合は、早めに病院を受診して
医師に相談しましょう。

早めに受診・治療しましょう！



以下に当てはまる人はプールには入れません

- ①耳鼻科・眼科・内科で受診のすすめが出ていて未受診の人（視力は除く）
- ②耳鼻科・眼科・内科を欠席して追加検診が済んでいない人

<プールで注意が必要な感染症>

- とびひ・・・治るまでプール**不可**
- 水いぼ・・・プール**可**
- アタマジラミ・・・治療をはじめていればプール**可**

*病院を受診し、主治医の指示に従って治療を続けてください。



引きつづき**熱中症**に注意！

5月に入り、真夏のような暑い日が続いています。
登下校時の注意点をのせました。よく確認しましょう。

登下校時の注意

- ①必ず朝ごはんを食べてくる（特に水分・塩分）
- ②ぼうしをかぶる
- ③マスクを外す

いつでも水分補給
できるように、
「すいとう」は毎日
持ってきてましょう！

