

# ほけんだより6月

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
 は くち けんこう  
**歯と口の健康につ**  
 いて かんが  
**て考えよう**  
 R2.6 明石小学校 保健室

数日前の雨はどこへいったのか・・・暑い日が続いてきましたね。  
 学校が始まって1ヶ月たちますが、みなさん、生活リズムはととのっていますか？  
 生活リズムがくずれると、登校してもやる気がおきなかったり、集中力がなくなったり、  
 体調をくずしやすくなってしまいます。今年の暑い夏を乗りこえるためにも、今からしっかりと生活リズムをととのえ、体調をくずさないように心がけましょう。

## ほけんいいんかい はっぴょう 保健委員会による発表



6月3日(水)に保健委員会による「歯とたべもの」についての発表がありました。  
 「歯によい食べもの」「歯によくない食べもの」にはどういうものがあつたかな？もう一度思い出出して、ふだんの生活にいかしましょう。  
 昼休みや放課後も熱心に練習をし、当日の発表もみんながんばっていました。

歯ブラシからのお願いです

歯をきれいにしたあとは…  
**私もきれいにして**  
 歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。

汚れはとれても…  
**濡れたままにしないで**  
 しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でのほうを上、立てて保管しましょう。

たくさん動きました…  
**そろそろ交換を**  
 毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

けんこうしんだん について  
**健康診断の日程**

しんでんずけんさ  
**★心電図検査**  
 (1年生のみ)

【7/7(火)】  
 時間：930～9:45  
 場所：保健室



