



甲府市立舞鶴小学校保健室

暑かったり、肌寒かったり、気候の変化が激しくて体調を崩していませんか？

衣服の調節や汗の始末に、いつも以上に気をつけましょう。

気温が高い日も多いので、水分補給をしっかりとしましょう。

6月の行事予定

2日(月) 体重測定 1・2年生 11日(水) 歯科検診 2・5年生

3日(火) 体重測定 3・4年生 18日(水) 歯科検診 3・6年生

4日(水) 体重測定 5・6年生

歯科検診 1・4年生



6月2日から27日は、歯の衛生月間です。歯の磨き方や歯により食べ物について考えてみましょう。

歯を大切にする 5つのこと

1. 歯の隙間を掃除する
1. おやつは 食べすぎない
1. すきなものや なすいものを
1. 食べた歯をみがくこと
1. 食べかたを 食べる



つゆの季節の過ごし方



)))

気温の差に注意



暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意



カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて!

体を清潔に



むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

晴れ間を大切に



晴れた日には外に出て体を動かすようにしましょう。水分をとることも忘れずに。

もうすぐプールがはじまるよ



いよいよプール学習が始まります。
今年のプール開きは、6月19日の予定です。

プールに入る前に注意すること

- ・耳、鼻、目の病気がある人は、治療しておく
- ・つめを切っておく、耳そうじをする、前の日はよく寝る
- ・からだの調子が悪かったら、先生に伝える

今月のけんこう3択クイズ

【1】むし歯になりやすい歯は?

- ①前歯
- ②奥歯
- ③どちらも同じ



【2】世界で一番古い歯磨き粉といわれているものは?

- ①木の実と土などをまぜたもの
- ②塩
- ③砂



【3】思いどおりにならず、じれったい様子を歯に関することわざでいうと?

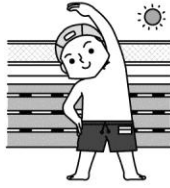
- ①歯が立たない
- ②歯ざしりをする
- ③歯がゆい



こたえは、保健室にあります✿

がくしゅう
プール学習が始まります！

いよいよ、お待ちかね
のプール学習が始まり
ます。楽しく安全に学習
できるよう、プールに入
る日には次のことに注意してください。



- からだの調子**：すいみんは足りているか、朝ごはんは食べたか、熱はないか、げりをしていないか
- 病気のちりょう**：健康診断で目や耳などの病気がみつかった人は、ちゃんとちりょうをすませているか
- からだのせいけつ**：お風呂に入っているか、つめがのびていないか、耳そうじをしているか