

# ほけんだより6月



竜王東小学校  
保健室



《6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です》

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう



暑い日が続いており、熱中症が心配されます。暑い日は、外ではマスクをはずし、こまめに水分をとるなど熱中症対策をしっかりとこない、毎日健康に過ごしましょう。

### 《6月の保健関係の行事予定》

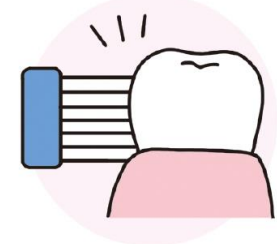
6月 3日(金)	体重測定	2・3年	2年：1校時 3年：2校時
6月 6日(月)	体重測定	1・4・5・6年	4年：1校時 5年：2校時 6年：3校時 1年：4校時
6月 9日(木)	歯科校医による 歯みがき指導	2年	午後1時30分～
6月16日(木)	歯科校医による 歯みがき指導	2年	午後1時30分～

## チェックしよう! 歯のみがき方

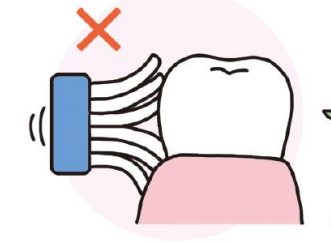
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



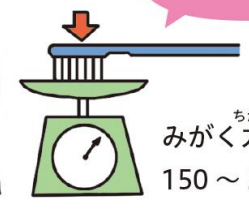
毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

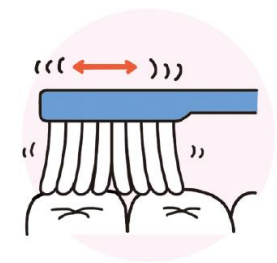


「はかり」で  
確かめてみよう

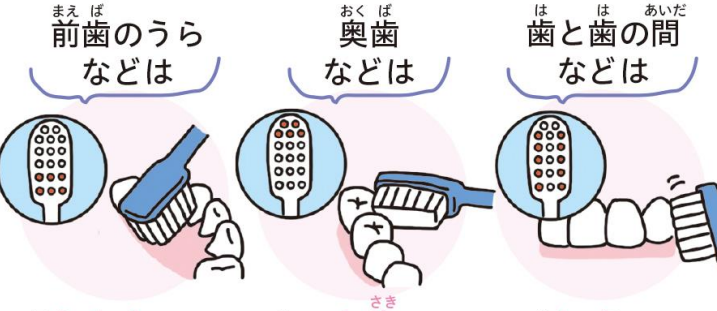


みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう

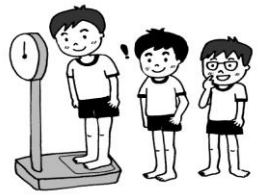


みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

6月3日(金)と6日(月)の体重測定は、**保健室**でおこないます。  
体育着の半そで・半ズボンでおこなうので、忘れずに  
着てきてください。



### ☆お知らせ☆

6月3日より、4・5・6年生の女子トイレに、生理用ナプキン  
を置いておきます。急に生理になった時やナプキンを忘れた時など  
に、自由に使ってください♪

