

ほけんだり6

平成26年6月6日
小田原市立三の丸小学校保健室



あめ おお きせつ
雨が多い季節をむかえました。

つゆ じき かつ おも きゆう きおん さ はださむ
梅雨の時期は、むし暑いなあとおもうたら急に気温が下がって肌寒くなることがあ

ります。きせつはずれの風邪をひきやすい時です。けんこうにはきをつけましょう！！

むし歯予防大作戦！

さくせん 1 作戦1

食べたらずぐみがく

さくせん 2 作戦2

よくかんで食べる

さくせん 3 作戦3

甘いものややわらかいものばかり食べない

さくせん 4 作戦4

定期的に歯医者さんのチェックを

じょうずに歯みがき 元気な歯！

歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
かえましょう

歯ブラシの持ち方

えんぴつ
鉛筆を持つように軽く

みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように

みがくときは

かがみ
鏡を見て、
ぼん ぼん
1本1本
ていねいに

歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます

歯肉とのさかいめは
すこしかたむけて

みがきにくいところは、
つま先やかかとを
つかって

ちからい
力を入れず、
こきざみに

★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

おうちの方へ

来週から、歯科指導を行います。

2. 4年生の指導では歯垢染め出し液を使用する予定です。ご了承ください。



保護者の方へ

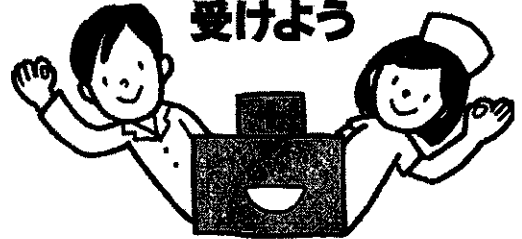
健康診断が終了しましたので健康手帳をお返しします。ご覧になりましたら押印をして
家庭で保管をお願いします。

治療がおわりましたら、健康手帳で報告を
お願いします。

(保護者の方の記入で大丈夫です)



はやめに検査^{けんさ}や治療^{ちりょう}を
受けよう



保健室から

運動会の練習疲れからか、「お腹が痛い・・・」「気持ちが悪い・・・」「だるい・・・」
など、保健室には体調を崩して来室する子が増えています。

お天気も、はっきりしないような毎日で、気分も下がり気味
なのではないでしょうか・・・。

元気に笑顔ですごせるよう、しっかり食べてしっかり睡眠を
とれるよう、おうちの方もご協力をお願いします。

