



令和6年6月14日
なごや小学校
No.3

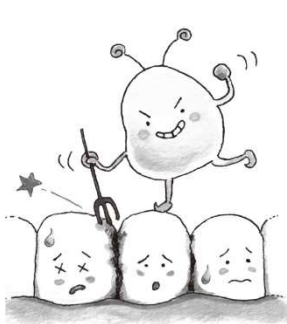
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

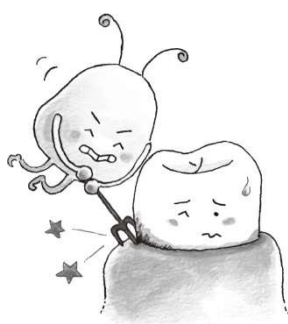
つゆ じき になりました。あめ ひ つつ と、は ひ そと あそ だの
梅雨の時期になりました。雨の日が続くと、晴れの日で外で遊べる楽しさやありがたさ
がわかりますね。そと で きも してしまうかもしれない、きょうしつ ろうか
を走り回ってけがをしてしまうことがないように、学級のみなさんで、室内で安全に楽し
くすごす方法を かんが えられるといいですね。

し 知ってる？ むし 歯にないやすい場所

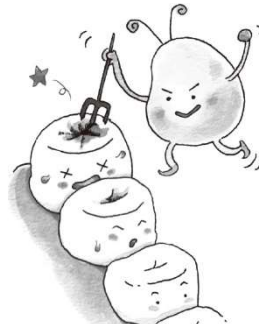
みなさん、まいにち は 歯をみがいていますか？ 歯にはよご れが のこ りやすく、みがき 残し
やすい場所があります。もしかしたら、いちにち かい は よご れが のこ
るかも！ みがき 残し やすいところまでしっかり歯みがきができれば、むし 歯にならずに過
ごすことができます。イラストのむし 歯になりやすい場所を参考に、自分の歯並びを 鏡 で
よく かくにん して、まいにち は 歯を みがき 直してみしましょう。歯科健診の結果も参考にし
てね！



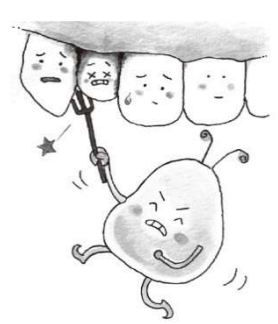
【歯と歯の間】



【歯と歯ぐきの間】



【奥歯のみぞ】



【でこぼこ歯並び】

歯 歯ブラシのお手入れ

は 歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ なに ひと ようちゅうい
何もしていない人は要注意！
よご れを 落と しに くな ったり、不衛生にな たり する かも せ ず ない

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後付いた汚れ
や細菌を落としましょう。
根元の部分にたまりやす
いので、要
チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖し
やすくなります。乾
きやすいように立て
て保管するのもポイ
ント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、
毛先がはみ出している時や、
1か月以上使って
いる時は新しいも
のにしましょう。



して
ます
か？

あめ ふ せかい か 雨が降ると、世界が変わる？



あめ おお きせつ 雨の多い季節になりました。ふだんある 普段歩きなれた 通学路や学区の道。そんな場所でも、あめ ふ 雨が降ると・・・

☂ しかい わる 視界が悪くなり、まわり み 周りが見えにくくなる

☂ おと き 音が聞こえにくくなる

えいきょう などの影響で、じこ お 事故が起きやすくなります。とお みち 通るなれた道でも、あめ ひ 雨の日にはまるでちが 違 世界になってしまいますので、ちゅうい ひつよう 注意が必要です！

【ちゅうい 注意すること】

☑ めだつ いろ かさ ふく えら 目立つ色の傘や服を選ぶ！

くるま うんてん ひと み 車を運転している人から見てわかりやすいようにしましょう。

☑ じてんしゃ かさ きけん 自転車の傘さしは危険！

かたてうんてん かぜ 片手運転になったり、風にあおられたりして危険なのでやめましょう。

☑ あしもと ちゅうい 足下に注意！

マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすいので、さけて通しましょう。

☑ まわりをよくみる！（あめ ひ かぜ 雨の日に限らず！）

おうだんほど うるま じぶん きづ 横断歩道は、車 が自分に気付いているか確認してから渡りましょう。



すいえいがくしゅう 水泳学習が はじまりました！



プールに入る前は、準備運動を
しっかり行うようにしましょう！



- ぜんじつ はや ね じゅうぶん すいみん 前日は早く寝て、十分な睡眠をとっておきましょう！
- あさ はんをしっかりと食べてから学校へ来ましょう！
- あさ たいちょう わる とき むり 朝、体調が悪い時は、無理をせずけんがく 見学しましょう！



て あし りょうほう
手と足、両方の
つめ みじか
爪を短くきってお
きましょう！



タオルは
か 貸し借りせ
ず、自分の
しぶん
ものをつか
いましょう！



プールサイドを走ったり、
プールに飛び込んだりせず、
あんぜん たの 楽しく 学習 できるよ
うにしましょう！

保護者の方へ



4月から行ってきた健康診断も、歯科健診で1学期分は終了します。様々な健康調査にご協力いただき、ありがとうございました。各健診後に「結果のお知らせ」を受け取られた方は、結果をご確認いただき、必要に応じて、お早めに医療機関へ受診されることをおすすめします。ご不明な点等ありましたら、いつでもご連絡ください。