

6月のほけんだよ!

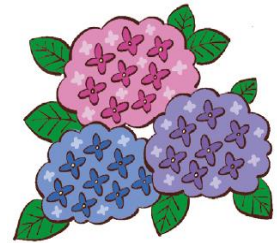
千葉市立越智小学校



曇りの日が少し増えてきました。そろそろ梅雨が始まりそうですね。天気が悪くなると体調を崩しやすくなります。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気持ちが沈んでしまう人もいますね。しかし、雨の日は、自分と向き合う心と体を休める時間を作るのに向いている時期です。外遊びできない日が増えますが、室内でゆっくり読書などをしてゆっくり過ごしてみるのもいいですね。

6月の予定

にっぺい 日程	ないよう 内容	たいしやう 対象
6月10日(水)	じびかけんしん 耳鼻科健診	1. 5年生、抽出者
6月18日(木)	がんかけんしん 眼科健診	1年生、抽出者



6月からプールが始まります。楽しみにしている人も多いと思います。爪は伸びていませんか？足も手も爪が伸びていると自分も友達もケガをします。プールが始まるまでに、キレイに爪を切っておきましょう。



覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

じゅんび うんどう
準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



6月4日~10日は
歯と口の健康週間

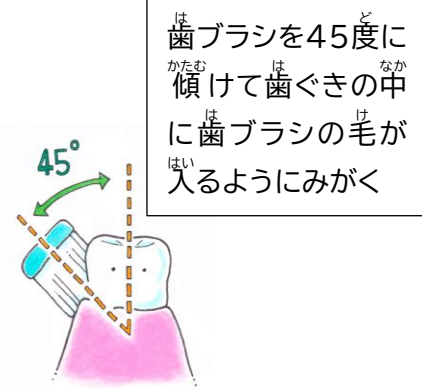


5月21日に歯科健診を実施しました。
学校歯科医さんが「みなさんあいさつができて越智小の
児童は素晴らしいですね」とほめてくださいました。
また、越智小のみんながむし歯にならないためのアドバイ
スをしてもらいましたので紹介します。

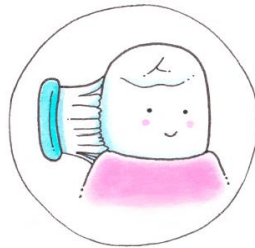
① 「歯と歯ぐきの間」と「歯と歯の間」をしっかりみがこう



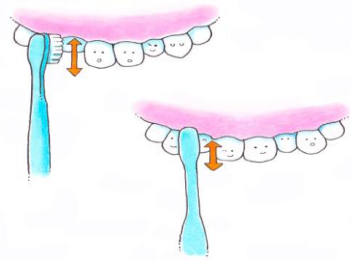
歯に対して 90度の角度で
歯ブラシをあててみがく



歯に対して 90度の角度で
歯ブラシをあててみがく



1本1本に歯ブラシを縦にあ
てて、毛先を上下に細かく
動かしてみがく



② よく噛んで食べましょう

かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

たくさんかむことで、だ液がたくさんです。
だ液がでることで、むし歯予防や口から入る
細菌が増えないように予防することができます。

