

平成30年6月1日 調布市立第三小学校 保健室

もくひょう
6月のほけん目録
はたいせつ
歯を大切にしよう



は
6月4日~10日は歯と口の衛生週間です!
えいせいしゅうかん

うんどうかい
運動会でのみんなが活やくしている姿、とてもかがやいていてステキでした♪

いっしょうめい
一生けん命、練習や準備をがんばった成果がばっちりあらわれていましたね。

おつかれさまでした。

さて、そろそろ梅雨にはいります。梅雨は、むしあつかったり、はださむい日

があつたりと、体調管理がむずかしい季節です。気温にあわせて衣類を上手に調整

して元気に梅雨をすごしましょう。



乳歯と永久歯

永久歯は上下合わせて28~32本。親知らずは生えないこともあります。ずっと使う歯なので、大事にしましょう。

乳歯は上下合わせて20本。永久歯に比べてむし歯になりやすいので、注意が必要です。

すいえいがくしゅう
水泳学習がはじまります

すいえい しんぞう はい ひん ぜんしん
水泳は心臓や肺、皮膚など全身をきたえることのできる運動です。ただし、命に

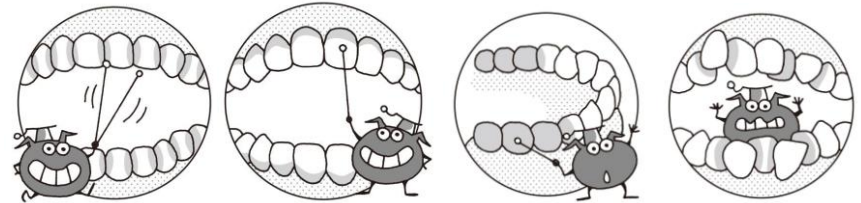
かかわることもあるので、ルールを守り、安全で楽しい学習にしましょう。水泳

とうじつ あさ とく にじぶん たいちよう きをつけ、むりをしないようにしましょう。

- × プールサイドを走らない
- × プールに飛びこまない
- × はしやがない・ふざけない
- × むりをしない

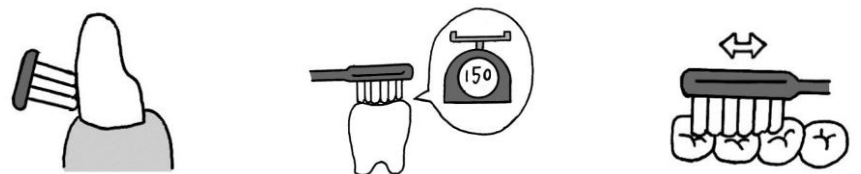


ほ
むし歯になりやすいのはココです!



歯と歯の間 歯とはぐきの間 奥歯 歯ならびの悪いところ

みがきかたのコツはこれです!



毛先を歯にあてよう ちからは150グラムくらい 歯ブラシをこまかく動かそう