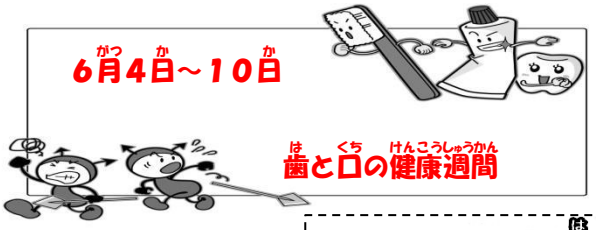
平成 29 年度
第３号
川面小学校

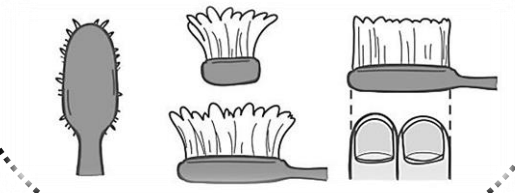
運動会も終わり，つかれが出る６月。季節の変わり目はしんどいと感じたり，体調をくずしたりする人が多くなる時期です。

「はやね・はやおき・あさごはん」でリズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

６月4日から，歯と口の健康週間がはじまっています。ほけんだよりをしっかり読んで，毎日ピカピカの歯にしましょうね！



歯ブラシの選びかた



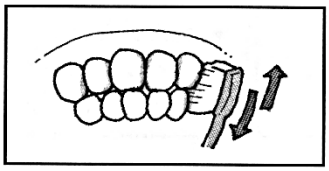
毛が後ろから見えたら交換のサイン！

歯ブラシ選びは，毛先が指２本分になる幅を目安にしましょう。

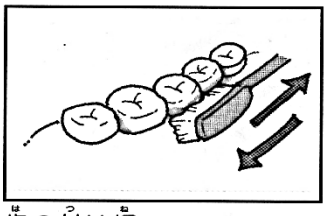
これで君も歯みがき名人！☆
歯みがきのポイント、教えます！！

① みがきにくいところこそ、しっかりと！

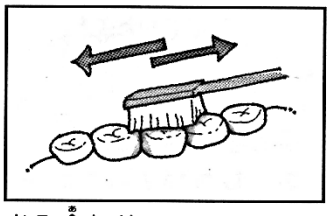
みがきにくいところは、後回しにしたり、ほっておいたりしがちです。



歯と歯のあいだ
ブラシの横はじなどを使ってみよう



歯の付け根
毛先の横はじを斜めにあてよう！



かみ合わせ
思った以上に深いみぞがあります！

② 軽い力でみがく

軽い力のほうが汚れがとれやすいのです。また、強い力でみがくと、歯ぐきを痛める原因にもなります。

③ 小きざみにみがく

大きく動かすのではなく、小きざみに動かすこと。歯１本分くらいの幅が目安。

6月の保健行事

4日（日）～10日（土）　・・・はみがきがんばりカード
7日（水）　・・・心臓検診（１年）
20日（火）　・・・耳鼻科検診

保護者の方へ

○治療のおすすめについて

健康診断で受診の必要があると判断されたお子様には「治療のおすすめ」を配布しています。

「眼科」「耳鼻科」「心臓検診」で治療のおすすめが出た場合，水泳の授業に差し障る場合があります。できるだけ早めの受診をお願いします。

○水分補給について

日に日に暑さが増してきます。体をいっぱいに動かして遊んでいる子どもたちは，飲んでも飲んでも汗をかきます。

道中は重たいのですが，どうかお茶を多めに持たせてあげてください。

○プールについて

プールのある日には，いつも以上に体調管理や事前のチェックをお願いします

- つめはのびていませんか？
- 朝ご飯を食べましたか？
- しっかり眠れましたか？
- 体調は普段どおりでしょうか？

姿勢改善運動集会　がありました！

「[redacted]先生（健康管理センター）」をおまねきして体操をしました。

ボール送りをしたり

家庭で出来る姿勢体操をしたり

盛りだくさんの１時間でした。

きらきらキッズにも，家庭でできる「姿勢運動」を取り入れています。低学年の子どもたちがひとりで行うのは難しいため，おうちの方もご一緒に取り組んでいただければと思います。

ご協力よろしくお願いします。