

ほけんだより 6月

春日井市立出川小学校 保健室

令和4年6月1日(水)

No. 4

6月の保健目標

ていねいに歯をみがこう



6月の予定

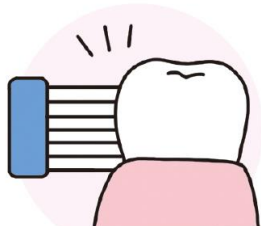
1日(水)	内科検診6年・体重測定5年
3日(金)	体重測定6年
6日(月)	体重測定3年
7日(火)	体重測定2年
8日(水)	体重測定4年
9日(木)	歯科検診3・4年
10日(金)	体重測定1年
13日(月)	体重測定特別支援学級
14日(火)	尿検査(二次)
16日(木)	歯科検診1・2年・特別支援学級

チェックしよう!

はかた 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっているはみがき。でも、そのはみがき方はどうでしょうか。みがき方を見直して、「みがいている」から「みがけている」へバージョンアップさせましょう。

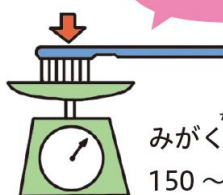
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

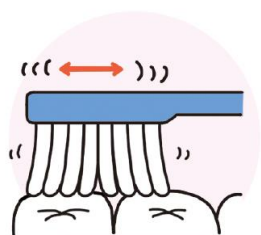


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

さあ！プールびらきです♪

6月からプールの授業が始まります。1～3年生は初めて、4～6年生は3年ぶりのプールの授業です。安全に行うために、準備をしっかりとし、ルールを守りましょう。

すいみん時間は
たっぷりとうろ



朝ごはんを
しっかり食べよう



手足のつめは
みじかく切ろう



耳そうじを
しておこう



こころのけんこうコーナー

けんこうとは、どのような状態ですか？「病気をしない」「外でたくさん遊ぶ」など、体が元気な時はけんこうです。では、「いやなことがあって泣きたくなる」「なんとなくイライラする」といった時はけんこうでしょうか？

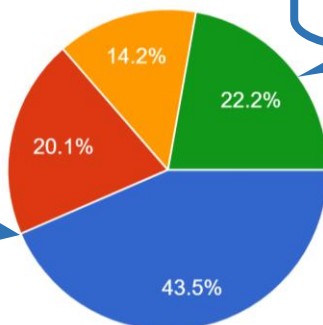
体だけではなく、心も元気な状態がけんこうと言えます。心は目に見えないので、心の元気がなくなっていることには気がつきにくいかもしれません。4・5・6年生の人にアンケートをした結果、「ストレスがたまっている」と答えた人が60%以上いました。新型コロナウイルス感染症の流行で、前のような生活ができなくなり、いろいろなことをがまんしていることが原因になっているかもしれません。時々、自分の心にも目を向けて、心も元気でいられるようにしていきましょう。

ストレスがたまっていると思いますか？
(4・5・6年生)

どちらかといえば思わない
思わない

36.4%

思う
どちらかといえば思う
63.6%



こころにも



お手入れを