

すこやか

黒笹小学校 保健室
R4. 5. 27 第3号

いよいよ明日は運動会です。体調は整っていますか？たくさん練習してきた成果を発揮し、思い出に残る最高の運動会にしましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病を予防するために、毎日の歯みがきを見直し、自分の歯を守っていきましょう。

これであなたも歯みがき名人！

名人への道① みがきにくいところこそしっかりと！

歯と歯のあいだ	歯と歯ぐきのあいだ	奥歯のみぞ
歯ブラシをたてにしよう	歯ブラシをななめにしよう	小きざみに動かそう

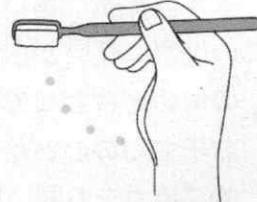
名人への道② 軽い力でみがく！

軽い力のほうがよごれがとれやすいよ。強い力でみがくと、歯ぐきを痛める原因になってしまいます。

名人への道③ 小きざみにみがく！

大きく動かすのではなく、小きざみに動かそう。

歯ブラシが届かないところは
フロスや歯間ブラシを使おう！



歯ブラシの正しい持ち方

かつ けんこうしんだん
6月の健康診断

6 / 2 (木)	しかけんしん (1～3年)
6 / 3 (金)	ないかけんしん (6年)
6 / 16 (木)	しかけんしん (4～6年、6・7・8組)



しかけんしん ひ あさ
歯科検診の日の朝、おうちでしっかり歯みがきをしてきてくださいね。

すいえい じゅぎょう はじ
水泳の授業が始まります！

がつ か すいえい じゅぎょう はし すいえい じゅぎょう げんき たの
6月10日から、水泳の授業が始まります。水泳の授業を、元気に楽しむた
めに、生活習慣を整えておきましょう。

まいあさ ひと
毎朝、おうちの人とチェックしよう！

- 朝ごはんは食べましたか。
- 睡眠は十分とれましたか。
- 顔色は悪くありませんか。
- けがをしているところはありませんか。



保護者のみなさまへ

点検活動「心とからだ ハッピーチャレンジ」について
～毎月10日 ノーメディアDAYに取り組もう～

三好丘中学校区（黒笹小・三好丘小・三好丘中）合同で、心とからだを元気にするための点検活動を、6月から、毎月10日の「みよし市ノーメディアDAY」に合わせて行います。みよし市では毎月10日を「みよし市ノーメディアDAY」とし、家族のふれあいの時間や学習、読書、趣味などの時間を増やそうと取り組んでいます。「みよし市ノーメディアDAY」をきっかけに電子メディアの使用を見直し、生活習慣の改善につなげていただければ幸いです。

また、心とからだはつながっており、相互に影響を与えます。元気にあいさつすることや友達と仲良く遊ぶことは心の健康に良いとされていて、「みよし市ノーメディアDAY」の取組と合わせて行うことで効果が高まると考えられます。お子さんの心とからだ元気になるように、継続して声かけやご協力をお願いいたします。



カードは毎月10日までに配付します。毎月14日までに提出をお願いします。