

# ほけんだより 6月

令和 3年 6月 2日  
 中野区立桃園第二小学校  
 校長 山崎 義弘  
 養護教諭 森内 由佳

運動会お疲れさまでした。これまで練習を頑張ってきた成果がみられ、とてもすてきな運動会でした。頑張った自分に自信を持って、これからも色々なことに挑戦してってほしいと思います。

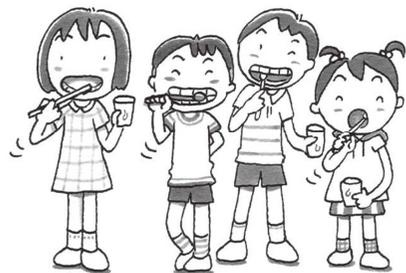
さて、梅雨といって、ジメジメした雨の続く時季がもうすぐやってきます。先週は暑い日が続きましたが、梅雨になると気温が低い日もあり、体調を崩しやすいです。天気に合わせて洋服を選んだり、雨にぬれたらタオルでふくなどして、工夫して過ごしていきましょう。



## ●6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

みなさんの歯は今どんな状態ですか？  
 子どもの歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人...  
 人によっていろいろだと思います。

子どもの歯から大人の歯への生え変わりが終わる10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも、健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の歯みがきでむし歯を予防しましょう。



### 雨の日いつもよりケケンが

雨の日には車の音が聞こえにくかったり、かさで隠れて見えにくかったりします。

こんなことに気をつけて。

- ☆下ばかり向いていませんか？かさは前が見えるように持ちましょう。
- ☆道路を渡る時は、かさを上げて周りをよく見てから渡りましょう。
- ☆水たまりやすれ違う人をよける時は、あわてずに車や自転車が来ていないか確認しましょう。
- ☆かさや服は、明るい色や蛍光色、パステルカラーで目立つものにしましょう。
- ☆いつもより余裕をもって出かけましょう。

「雨の日はきけん」と気持ちを引きしめて！

## 今月の健康診断

まだまだ検査・検診が続きます。



3日(木)	歯科検診(236年) ※6年生は歯ブラシ持参
7日(月)	色覚検査(4年希望者)
9日(水)	歯科検診(145年) ※4年生は歯ブラシ持参

### ●保護者のみなさまへ

歯科検診の日の朝には、丁寧に歯みがきをするようお子さまへお声かけをお願いいたします。また、6年生・4年生は検診が午後になる予定ですので、歯ブラシを持たせていただきますようお願いいたします。



## 今日からみんな「ちゃんとみがけているかな？」

チェックしてみよう!!

- 歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している
- 2本ずつくらい小さいものに動かしてみがいている
- 1日に1回は鏡を見ながら、ていねいにみがいている
- 歯こが残りやすい場所もみがけている
- 歯みがき剤はほんの少しつけるようにしている
- ていどき定期的に歯医者さんで点検してもらっている