

# ほけんだより 6月

貝塚市立北小学校 保健室

平成24年6月1日 発行

## 6月のほけんむくひょう



歯を大切にしよう

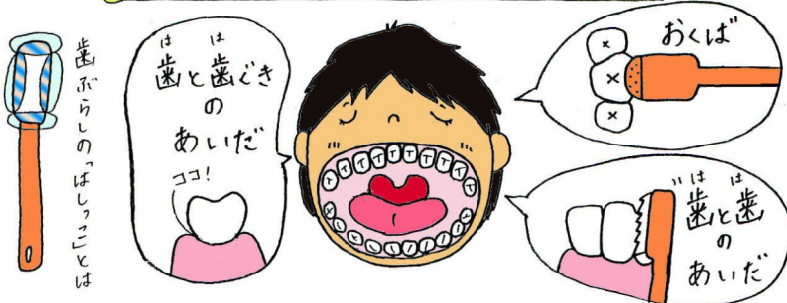
梅雨がそろそろはじまりそうです。突然の雨や  
 カミナリにびっくりする日が多いですね。  
 湿度が高く、ジメジメとした日は、体調をくず  
 しやすいです。気をつけて生活しましょうね!!

### これであなたも歯みがきマスター!



歯にたいして、ブラシを  
 まるくにあてる。 歯に歯ぎのあいたは、  
 ブラシをこまごまに動かす。 みがくとき、カを入れすぎ  
 ない! 軽くやさしく。

### “はしっこ”を使いこなそう!!



### 歯科検診

むし歯以外もみています!

### 歯垢・歯石について

舌で歯をペロリとなめると、かうざうざしている人はいませんか? それか歯垢とよばれるもので、むし歯の原因にな  
 ります。歯垢がそのまま歯にくっつき、かたくなったものを  
 歯石といい、歯医者さんで取ってもらわないと、とれま  
 せん!!

歯みがきした後、歯を舌でなめてみて、ザラザラ  
 あるところは、もう一度ていねいにみがい  
 てみましょう。Let'sトライ!



## 雨の日気をつケろ

雨の日は、キケンがいっぱい...。  
 ケガに気をつけて生活しましょう!

おぼろ

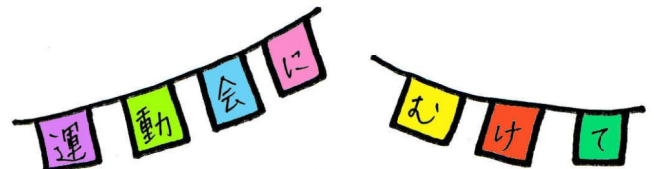
ろうかや鉄板の上など、ずぶ  
 りやすい! 気をつけて!

カサをさす

前が見えにくく、音も聞こえにく  
 くなるよ! 車に気をつけて!

熱中症

湿度が高いときは熱中症に  
 なりやすいよ! 水分をとろう!



飲みものを、ゆめに持ってこよう

前日は、早めにねよう

元気にケガなく、良い運動会にしよう。

