

# ほけんだより 6月

貝塚市立北小学校  
保健室  
平成27年6月1日

毎日、あつい日が続いています。運動会の練習をとてもいっしょうけんめいがんばっていますね！  
運動会当日も、ケガや熱中症に気を付けてください。「みんな光輝く運動会」になるように、練習も、本番もがんばりましょう！！

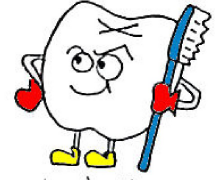


6月のほけんもくひょう  
歯を大切にしよう



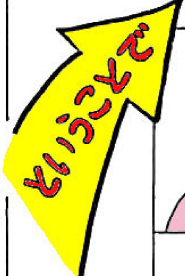
6月4日はむし歯予防デー

## 歯みがき上手かな？

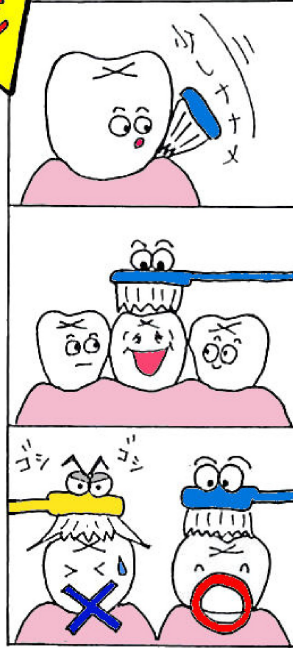


学校 歯科医  
高松先生

歯科検診は、みなさんじょうずに受けることができました。検診で気になることがありました。それは、「きちんと歯をみがけていない手が多い！」ということです。きちんと歯みがきができないと、むし歯になってしまいますよ！！



### 歯みがきポイント紹介



食べかすがの隅やすいのが、歯と歯ぐきの間です。歯ブラシを、ななめにして、歯と歯ぐきの間にあてて、みがきましょう。

歯は1本ずつ、ていねいにみがきましょう。1本ずつみがくコツは、かがみを見ながら、ていねいにみがくことです。

力は入れすぎずにみがきましょう。歯ブラシの手の甲をこすって、痛くないようさが、ちょうど良い力の入れかたです。

歯みがきは、歯ブラシ本で歯の健康を守る魔法です

ていねいに、きちんと歯をみがくと、3〜5分くらい時間が短縮です。朝の歯みがきをしっかりとるためにも、早おきをしましょうね！！

さわやかなコミュニケーションをするために大切なのが、自分らしさを知り、受けとめることです。自分らしさを、きちんと実感していくことは、簡単そうでも実はむずかしいことです。人にはそれぞれ、たくさんの「もちあじ」があります。自慢できるところも、少しイヤだと感じているところも、ぜんぶ「もちあじ」です。一つ一つの「もちあじ」が自分らしさともいえますね。「自分は自分でいい」と思えることは、とても大切なことです。



さわやかコミュニケーション 第2回「自分らしさを受けとめよう」

みんな光輝く うんどうかい  
体言周をヒツのえて 当日をむかえよう