

すこやか

茨城町立上野合小学校
保健室 No. 6
平成26年6月30日

つゆの季節になりました。雨がふると、外であそべなくなってしまう、何となく気分もゆううつです。でも、この雨、自然界の植物や動物にとっては、ゆたかな恵み。
雨がふっていて、外であそべない日は、読書や趣味で楽しみましょう。そして、晴れた日を元気にすごすために、ゆっくりと心の栄養をためましょう。



はみがき指導をしました！

6月になって、全学年で「はみがき指導」をしました。各学年で次の内容を学習しました。

- 1年生…「はのおおじさまをみがこう」
第一大臼歯（6歳臼歯）のみがき方
- 2年生…「まえば外がわをみがこう」
- 3年生…「まえばの内がわをみがこう」
- 4年生…「小臼歯をみがこう」
- 5年生…「歯肉を健康にたもとう」
- 6年生…「歯みがきをマスターしよう」



4年生の授業のようす

3年生以上は、染め出しを行いました。給食後の歯みがきをした後でしたが、全員赤く染まりました。自分の歯みがきが苦手なところがよくわかりましたね。これからは、学習したことを生かして、しっかり歯みがきをしましょう。

歯みがき指導の後、みんなに感想を書いていただきました。80歳まで20本の歯が健康でいられるようにがんばりましょう。

☆梅雨時を元気に過ごしましょう☆

- ① 気温の変化に合わせて、衣服を調節する。雨がふると気温が低くなり寒くなったり、晴れると、太陽が照りつけ真夏の暑さになります。衣服の調節をこまめにしましょう。
- ② 急に暑くなった日は注意。梅雨の晴れ間には、真夏と同じような気温になります。体がなれていないので、こまめに水分をとるようにしましょう。
- ③ 雨の日はいつも以上に交通安全に気をつけて。雨の日は傘をさしているのに、まわりがみえにくく、近づいてくる車や人に気づくのが遅れる危険があります。