

えが お 6月号




今年の梅雨入りは？

日本気象協会の「梅雨入り予想」によると、東北南部の今年の梅雨入りは例年より早くなるようです。梅雨には気温も湿度も高くなりますので、食中毒に注意が必要です。水筒や箸、ハンカチなどは毎日持ち帰り、いつも清潔なものを持って来るよう、準備をお願いいたします。



そろそろ **熱中症** にご用心

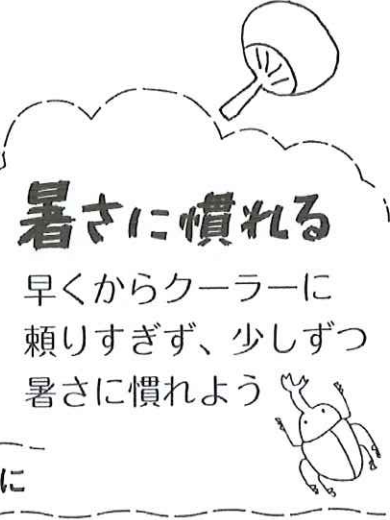
本格的に暑くなる前に、暑さに耐えられる体作りをしておくことが大切です。夏を元気に乗り切れるよう、今のうちから準備をしておくといいかもしれませんね。



今日から始める
夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、
お風呂につかって
汗をかこう



暑さに慣れる

早くからクーラーに
頼りすぎず、少しずつ
暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

6月の保健行事

日 曜	内容	学年	時間	服装・留意点
2 木	眼科検診	全学年	13:30~	目が髪で隠れない髪形で受ける。
10 金	歯科検診	全学年	9:15~	朝、家でしっかりと歯を磨いてくる。
23 木	内科検診	全学年	13:30~	前日は入浴し、清潔な体で受ける。 運動着の半袖・半ズボン着用。

裏面はお子さんと一緒に読んでください。

6月の保健目標は…「歯と歯肉を大切にしよう」

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている

② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は？

① グー持ち

② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツを教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

だれの歯が一番？

一番重い歯は？

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。

一番長い歯は？

ゾウの歯（キバ）は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。

かむ力一番は？

ワニのかむ力は、1cm²あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm²あたり10~14kg。比べるとその力の強さがわかりますね。