

# ほけんだより 6月

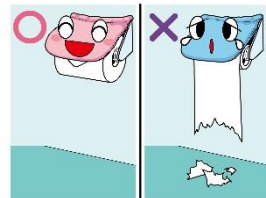
令和5年6月 小川南小 保健室



梅雨の花といえば、あじさいですね。あじさいは英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見ると、どんよりとした天気でもさわやかな気持ちになれそうですね。

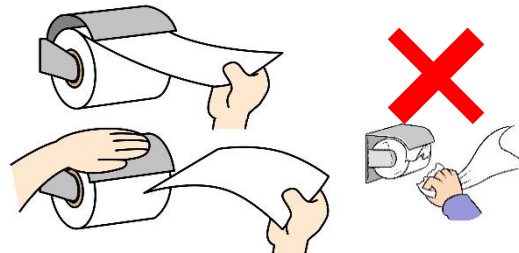
## トイレトペーパーの使い方をマスターしよう

学校のトイレを見回っていると、トイレトペーパーがきれいに切り取ってあるところと、引っぱってちぎったままにしてあるところを見かけます。トイレはみんなが使うものです。次の人が心地よく使えるようにするにはどうしたらよいのでしょうか？



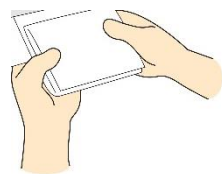
### ① 切り取る

- 必要な長さを引き出す。
- 反対の手でカバーをしっかりと押さえて切り取る。



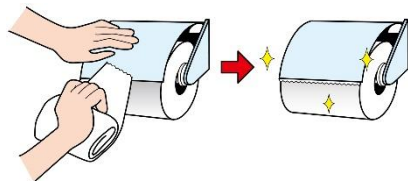
### ② たたむ

- 切り取ったらたたんで使う。



### ③ 整える

- 使い終わって、切り口が乱れている場合は、きれいに整える。



次にトイレを使う人のために  
トイレや床を汚したときはきれいにふいておきましょう。  
トイレトペーパーの紙くずを落としたときも拾って捨てましょう。



## 歯みがき



## 歯周病

## 予防

6月4日～10日 歯と口の衛生週間



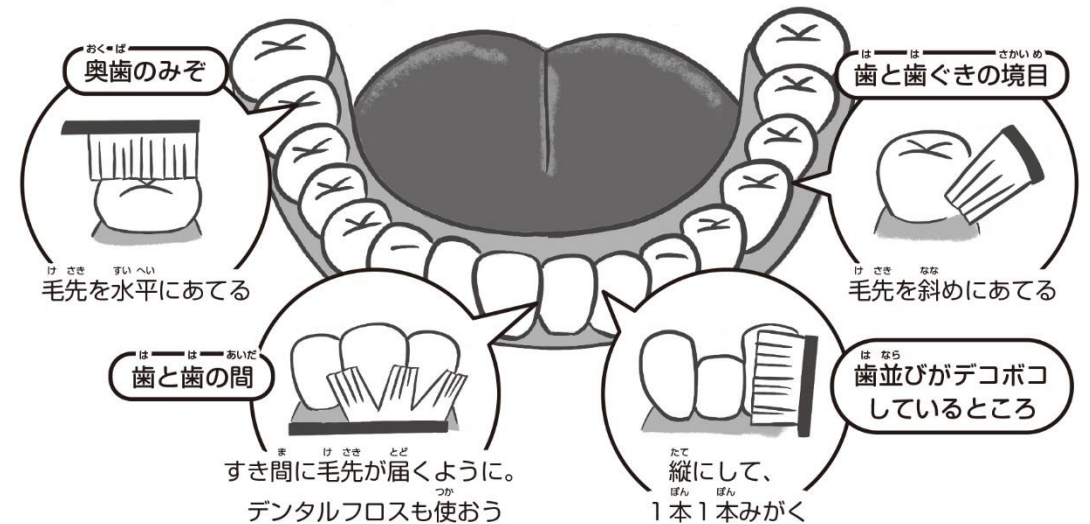
- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

## みがき残しやすい場所 と みがき方



### 【保護者の方へ】

- 給食後の歯みがきで使用する歯ブラシの毛先が広がってきている様子が見受けられます。毎週金曜日に持ち帰りますので、ご自宅でお子様と一緒に点検・交換をお願いします。
- 健康な歯は一生の財産です。おし歯の有る無しに関わらず定期的な歯科受診や、ご家庭での朝晩の毎日の歯みがき（できれば夜は仕上げ磨きも）にご協力をお願いします。