# ほけんだより5月

2021 年 5 月 6 日（木）

丹波市小学校保健室

## すっきり！さわやか！きもちがいい！！

新年度がはじまって１ケ月が経ち、新しい教室や新しい先生、新しい環境には慣れてきましたか？

休み時間、運動場に目をやると、友だちと元気に遊ぶ丹小っ子の姿を見ることができるのは、ありす先生の楽しみの一つとなっています。

春の風が心地よく、たくさん遊ぶ丹小っ子は、たくさん汗をかいています。手を拭くハンカチとは別に、清潔なタオルや替えの下着を持ってくるとよいでしょう。

清潔なからだで、すっきり！さわやか！きもちがいい！！

5月の保健目標

## 身の回りを清潔にしよう

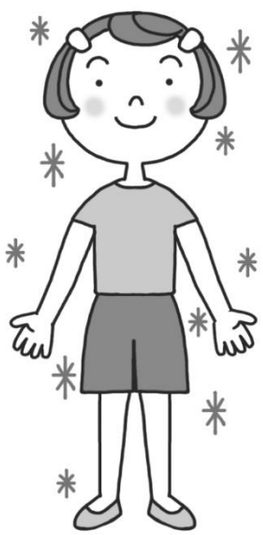
### せいけつな生活を心がけよう！

●おふろ
一日の体のよごれをしっかり落とそう

●歯みがき
みがき残しのないよう、ていねいにみがこう

●手洗い
石けんをよくあわだてて、すみずみまで洗おう

●ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩くようにしよう



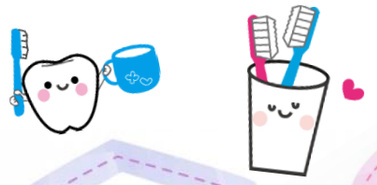
●まえがみ
切るかピンでとめて、目にかからないようにしよう

●うがい
天井を向いて、のどの奥まで水がとどくようにしよう

●つめ
手の平側から見て、つめの先が出てきたら切るようにしよう

●下着
毎日、きれいな下着と取りかえよう

## ５月１３日は歯科検診があるよ！！



ていねいに　はを
みがいてきてね

けんしんちゅうは
しずかにしてね

### 歯みがきのコツ

**●歯ブラシを上手に使う**

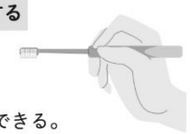
歯の面にしっかり当たるように、歯ブラシの向き（縦・横・ななめ）や、毛先の部位（つま先・わき・かかと）を変えてみがく。なお、毛先が開いてきた歯ブラシは交換する。

**●１本１本の歯を意識してみがく**

一気に何本もみがくのではなく、歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。また、歯の表側・裏側・かみ合わせ部分など、歯面ごとに分けてみがくとよい。

**●みがく力加減に注意する**

歯ブラシは鉛筆のように持つと、力が入りすぎず軽い力でみがくことができる。



ケンタくんは、お母さんから「歯をみがきなさい」「おふろにはいりなさい」といわれても、「いまはいそがしくて、ひまがなーい」といって、さぼっていました。そのあとで書いた日記には、大変なようすが書かれていました。はたして、なんと書いてあるのでしょう？

こたえ　「むしばになって　はがぼろぼろ　ふろにはいらず　くさくてかゆい」

※「ひまがない」というので、「ひ」と「ま」の文字をとって読めばいいのです