

# 6月のほげんだより

盛岡となん支援学校 保健室 R4.6月

もうすぐ梅雨の時期に入りますね。6月は、じめじめと蒸し暑い日があったり、反対に肌寒い日もあったりして、寒暖の差が激しい月です。体調管理や衛生面に気をつけて過ごしましょう。

また、引き続きコロナウイルス感染症予防への対応につきまして、よろしくお祈りします。感染症対策と熱中症対策の両方を心がけ、梅雨の季節も元気に乗り切りましょう。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

### 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

## もうすぐプール学習がはじまります！

◆プール学習は、いつもとちがった環境での全身運動となります。ご家庭におかれまして、プール学習の前日から当日にかけてお子さんの体調についてチェックをしていただき、心配なことがある場合は、担任にお知らせください。

- CHECK**
- 耳掃除をする
  - 爪を切る
  - 前日は十分に睡眠をとる
  - 当日は朝ご飯をしっかりと食べてくる

◆目・耳・鼻・皮膚などの疾患の治療をしているお子さんもいるかと思ひます。プール学習について、病院より指導されていることがある場合は、必ず担任に連絡いただきますようお願いいたします。

