

ひだまり6月号

令和2年6月29日 菅山小学校保健室
おうちの人と一緒に読んでね



昼休み、保健室にいるとリズムなわとびの楽しい音楽と子どもたちの元気な声が聞こえてきます。気候の変化がはげしく、体調をくずしやすい時期ですが、「えがお」は元気でいるための一番の武器かもしれません。自分のえがおが、知らず知らずのうちに周りの人に元気を与えていますよ。

自分の歯を大切にしよう



みがくのはいつ？なぜ？

食べたあと



細菌は、「糖」をえさにして「酸」を生み出します。その「酸」が歯をとかします。これが続くと、むし歯になります。

ねる前



だ液には酸性になった口の中を中性にもどすはたらきがあります。でも、ねている間はだ液があまりでないので、むし歯になりやすくなります。

じょうずな歯みがき 6つのコツ！



歯ブラシえらび



小さめのものをえらびましょう。

広がつていいたら
こうかん！

歯みがきこのつけ方



歯ブラシの半分

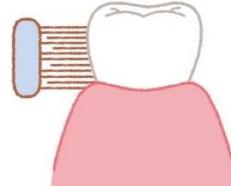
くらいでおっけー！

歯ブラシのもち方



えんぴつをもつようにもちます。

毛先の当て方



歯のめんにまっすぐ当てます。

動かし方



力を入れずに、
細かく動かします。

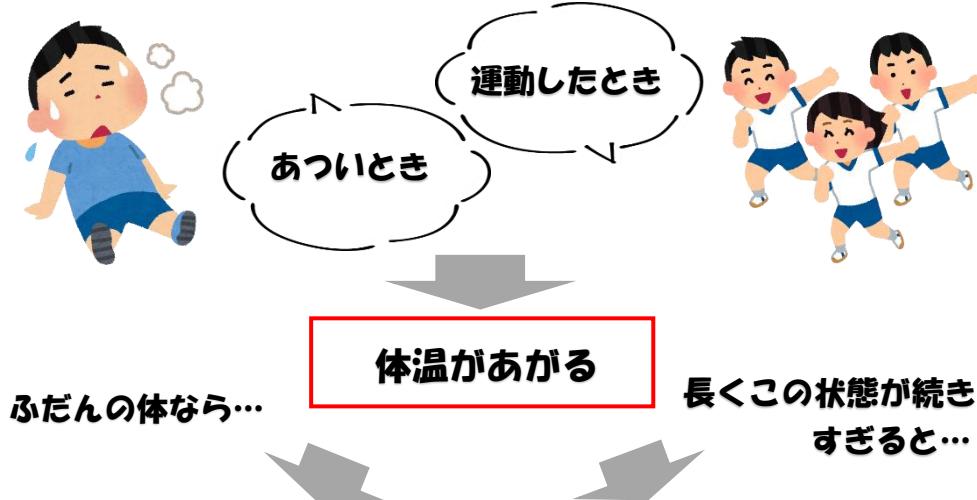
みがきあわったら



舌で歯をさわって、つるつるになっているかチェック！

熱中症について知ろう～part1～

なんで熱中症になるの？



熱を外に出して
体温を下げる



熱中症になる

ほけんだよりでは、昨年度から引き続き、保健室から見つけた心がほっこりするような優しさをしてくれた人を

おひさまさん

として紹介していきます。

心が温かくなるはず！
ぜひ読んでみてください。

