

6月 ほけんだより

令和5年6月7日
 中能登町立鹿西小学校
 *うちの人とよんでね

木々や水田の苗の緑がこくなり、学校前の花たちもきれいに咲きそろってきています。
 新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され徐々に社会生活にも変化がみられますが、まだまだ油断できない状態が続いています。夏に近づいていく季節、暑さへの身体と物の準備も始めましょう。

6月の保健関係行事

- 9日(金) 尿検査1次・2次提出日
- 27日(火) 尿検査2次提出日
- 体重測定(保健指導)13日~予定しています。

おうちの方へ

6月は「歯と口の健康月間」です。
 「歯の標語」：1年生はおうちで、
 2~6年は学校でとりくみます
 「モグピカカード」(3日~家庭で)
 おうちの方のご理解・ご協力をお願いします。

Coming soon



しりよく がんか し か じ び か
「視力・眼科・歯科・耳鼻科

けんこうしんだんけっか し
健康診断結果お知らせ

をわたします。

お知らせは、みなさんに渡します。受診・治療の必要な人は早めに専門医に受診してください。

1年生心臓検査結果は、届き次第受診が必要なおうちの方にお渡しします。

校医検診を受けられなかった人は学校医で検診を受けることができます。「受診のお願い」の用紙をお渡しますのでそれを持参してください。

お渡し時期：6月後半予定

黒板の字 読めるかな？



A：1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B：0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C：0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D：0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない



6月3日~11日

「モグピカカード」 にとりくもう

モグピカカード

各朝(3日)1枚提供

生	類	名	数
4日	6日	6日	7日
8日	8日	10日	11日
12日			



よくかむといいこと “あいうえお”

ひと
口

30回

か
んで
いま
すか？

しっかり **あ** を使って丈夫に

い の働きをたすける

あごの **う** んどうで脳を刺激

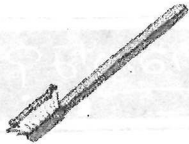
食べ物の **え** いようを
吸収しやすくする

お なかがいっぱいになって
食べすぎ防止



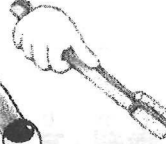
歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- 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**

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か月に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あるか、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

