

保健だより 6月



令和6年6月
菅原小保健室

6月4日
～6月10日

歯と口の
健康週間です。

きちんとみがけた？ 仕上げでチェック



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

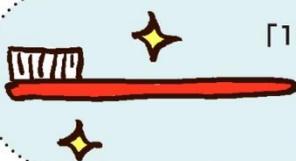


広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

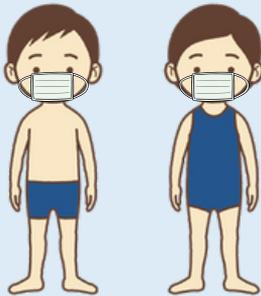


6月17日(月)からプール学習が始まります。
安全に、安心して学習できるように、
プライベートゾーンとプールの約束について、お知らせします。
おうちの人と読んでくださいね。



◎プライベートゾーン：みんなの安心のために

①水ぎでかくれるところと、くちは、自分だけの大切なところです。
それをプライベートゾーンといいます。



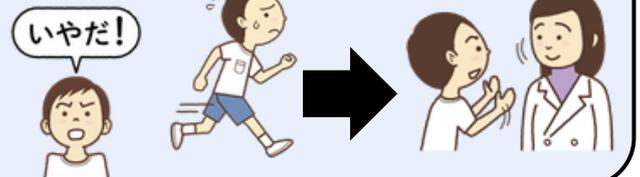
水ぎでかくれるところは、
ほかの人に見せたり、
さわらせたりしない。



②ほかの人のプライベートゾーン
を見たり、さわったりしません。



③体をさわられていやなきもちにな
ったら、「いやだ!」と言おう。に
げよう。安心できるおとなにお話し
しよう。



◎プールのやくそく：みんなの安全のために

プールサイドを^{はし}走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない

