



ほけんだより

6月に入って、雨の日がふえてきました。外を見ると、あじさいが雨にぬれ、きれいに咲いていたり、カエルがうれしそうにいたりしています。この季節にしかない景色を見つけてみましょう。そして、雨の日の学校は、いつもと少し違います。外に出られなかったり、床がぬれていたりすることもある。安全を心がけ生活しましょう。

こんげつ
ほけん もくひょう
今月の
保健目標

は けんこう かんが
歯の健康について考えよう



6月は「歯と口の健康週間」があります。毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯のみがき方を紹介します。

1

歯ブラシは
えんぴつ持ち

2

歯の1本1本を
小刻みにみがく

3

奥歯・裏側も
忘れずに

4

かがみを見て
確認する

正しい歯みがきのポイント



はじ
プールが始まります！



いよいよプール学習が始まります。安全に楽しく活動するために、学校とご家庭での体調管理がとても大切です。

あさ かならず た
朝ごはんは必ず食べましょう

みじか き
つめを短く切りましょう

ぜんじつ はや ね
前日は早く寝ましょう

あさ けんこうかんさつ
朝の健康観察をしましょう

あめ ひ あんぜん す やくそく
雨の日を安全に過ごす3つの約束

- 廊下や階段は、そーっと歩く（水で濡れて、すべると大けがになることも。）
- かさは「片づけ」までがセット（雨から守ってくれた「かさ」。ふり回したり、お友達にはむけないよ。学校についたら、くるくるまいて片づけよう。）
- 静かに楽しむ（読みたい本をじっくりよんだり、おともだちとおしゃべりしたり。頭や手先を使って「静かに楽しむ」スペシャリストになってみよう。）

