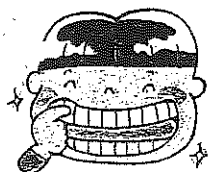


ほけんだより



二見小学校 保健室
令和4年6月1日
No.4



がつよつか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

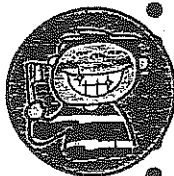
が つ こ の か
6月9日には、1・3・5年生に歯科衛生士さんが歯と口の健康について授業を
していただきます。内容は、正しい歯みがきの方法や、歯と口の健康が全身の健康に
つながっていること等いろいろあります。しっかり学びましょう。

しか
けんい

- ・むし歯があるかどうか
- ・歯ぐきの病気があるかどうか
- ・歯並びはよいか
- ・かみ合わせはよいか
- ・あごの関節の状態はよいか
- 6/2(木)1・6年生
- 6/3(金)2・5年生
- 6/6(月)3・4年生

きゅうしよくご けんしん
給食後に健診があります。ハブラシを持ってきてね

よく聞いてみよう



6が○
E～E斜線、
Fは6がC...



アルファベット
A・B・Cは
乳歯

斜線は
異常なし

Cは
むし歯

○は
治療した歯

数字1～7は
永久歯

×は
要注意乳歯

C○は
初期むし歯

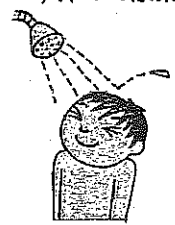
プールに入る時の6つのやくそく 6/20はプール開きですよ～

一、病気・ケガのある人は
主治医に相談を!



先生、
もうすぐ
プール
なんです

二、体は清潔に!



プール前後
のシャワーは
念入りに

三、睡眠は充分に!

プールはとても体力を使います
前日も当日もぐっすり眠ろう

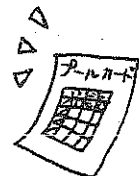


四、朝食・昼食をきちんと
食べよう!

空腹のまま入ると危険です



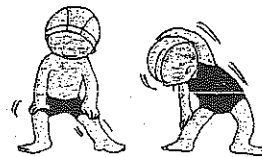
五、健康観察をしっかりと!



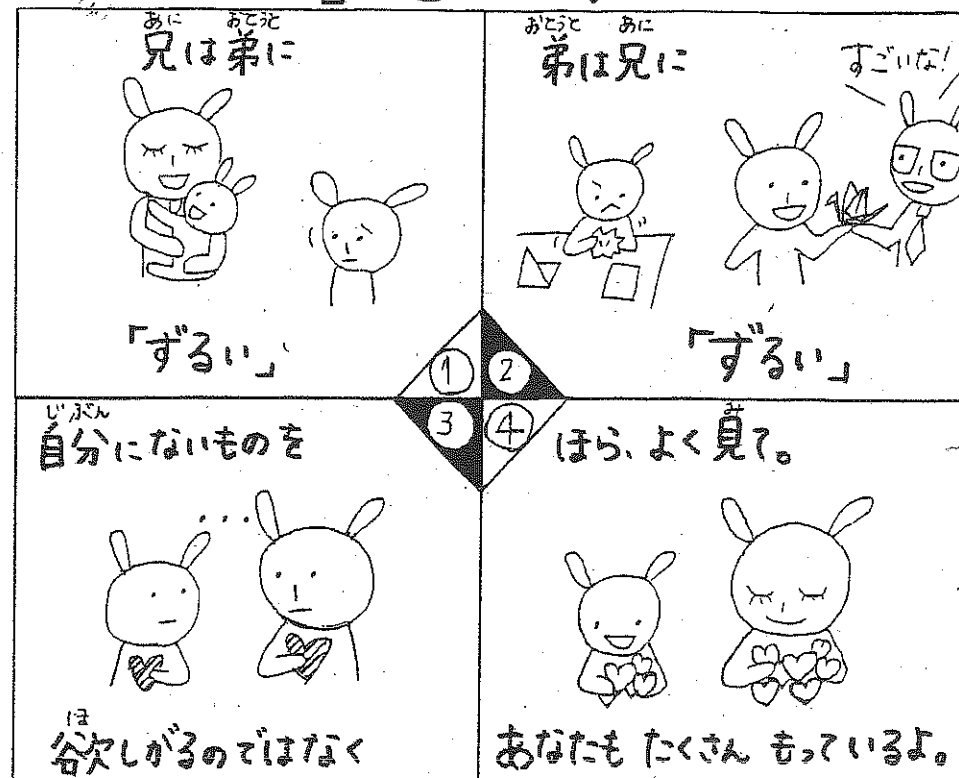
途中で具合が
悪くなった場合
もすぐに申し出
ましょう。

六、準備運動を忘れずに!

事故を防ぐ、基本です



「ずるい」というきもち



あの子ばかり先生にほめられてずるい。妹ばかり抱っこされてずるい。
お兄ちゃんばかり買ってもらってずるい。「ずるい」という感情は、きっと誰で
も抱くものです。特に自分の心が満たされていないとき、「ずるい」という感情
はムクムク大きくなる気がします。「ずるい」正体は、「私ももっと～してほ
しい」という感情です。そしてその感情は放っておくとどんどん大きくなっ
てしまいます。

もし、「私ももっとほめてほしい」のなら、そう努力してみるといいよ。も
し、「私ももっと抱っこしてほしい」のなら、そう伝えてみるといいよ。そし
て、「ずるい」を小さくする方法がもう一つ。それは「自分が持っているも
の」から「自分が持っているもの」に視点を変えてみる。自分には、家に
帰ったら温かいご飯が待っている、大好きな家族がいる、おばあちゃんが味方
になってくれる、得意なサッカーがある、甘えることはできないけど親から
頼りにされている、健康な体がある、かわいいペットがいる…。ほらね、あ
なたもたくさん持っているよ。自分にないものを欲しがるとはではなく、自分が
持っているものに目を向けて、幸せを感じ、感謝できるといいですね。