

ほけんだより 6月

おだしようがっこう
織田小学校 No.3
れいわ ねん がつ
令和7年6月



ないかけんしん
内科検診

がつ にち もく
6月12日(木)
2・3・6年

しかけんしん
歯科検診

がつ にち もく
6月19日(木)

なんどもおさらい!

歯みがきのキホン クイズ



Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



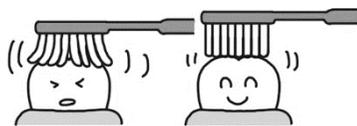
Q5. 歯みがき剤はどのくらいにする?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはば3分の1くらい



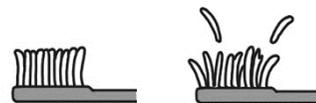
Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



歯ブラシの交換の目安は1か月です。毛先が広がっていても長い間使うと、弾力がなくなり汚れが落としにくくなります。

【プールは熱中症になりやすい!?】

「プールって水に入るから涼しくて、熱中症にはならないんじゃないの?」と思っている人はいませんか? プールでも気づかぬうちに熱中症になっているかもしれません。



プールの落とし穴

落とし穴その1

気づかぬうちに汗をかいている!!!

プールは汗をかきやすい。しかし、常に体や頭が濡れている状態だから自分が汗をかいていることに気づきません!

落とし穴その2

プールは体力の消費量が多い!!!

プールではゆっくりと泳いでいても、特に激しい運動をしていないときよりも4倍体が疲れてしまいます。

落とし穴その3

水分補給を忘れがち!!!

プールでは口の中が濡れてしまって、のどの渇きを感じにくい。のどが渇いていなくても、体はカラカラです。しっかり水分補給をしましょう。

