

## ほけんだより



2023. 9. 15 茅野市立米沢小学校 保健室

しかえいせいし しかしどう お  
 歯科衛生士さんによる歯科指導が終わりました

ぜんこうじどう たい しかしどう お どもたちは、しんけん はなし き だし  
 を 行い、おこな は かた おそ こどもたちは、それぞれに、あか たつとを特にいていねいに  
 みがいていました。おこな からそのときのようすを聞いてみてください。おこな と一緒にみがいてみたり、  
 おこな のみがきにくいところを特に、仕上げみがきしていただくとありがたいです。

いま、こうがくねん しまあみがきをしていただけるといいそうですのでお願いします。



は  
 <歯みがきのポイント>

- 1 歯ブラシはえんぴつを持つように持ちます。
- 2 奥歯は、鏡で歯ブラシの毛先が歯の溝に当たっているかを確認し、歯ブラシを頬の方にぎゅっと持ってきて細かく30回みがきます。
- 3 上の奥歯の外側から順番にみがいていき、10回ずつ細かくみがき、磨き残しがないようにしていきます。
- 4 歯ブラシは、自分の歯に合わせて、横や縦、斜めにしてみがきます。
- 5 歯ブラシの点検を毎週家に持ち帰ったときに行い、毛先が開いていたら新しいものと交換しましょう。

うんどうかい れんしゅう はじ  
運動会の練習が始まっています

あさゆう すこ ずつ きおん が 下がるようになりましたが、まだまだあつ ひ が つづいていきます。うんどうかい れんしゅう も はじまり、つか 疲れもたまってきます。しゅうまつ 週末は、しっかりからだ やす を休める時間をとってください。

このところ、はつねつ 発熱やたいちようふりよう 体調不良でお休みするじどうが 児童が増えています。

市内でも、インフルエンザやコロナウイルスが流行傾向にあります。がっこうでもよぼうに気をつけていますが、かていでもきょうりよく 協力をお願いします。

せいかつ みなお <生活を見直そう> ・ ・ ・ げんき みなもと 元気の源 です

ぐあい わる 具合の悪いときははや たいおう 対応で

はやねはやお 早寝早起き



うんどうご かなら あせ 運動後は必ず汗をふこう



こお 凍らせタオルも活躍 させてね

すいぶんほきゅう 水分補給もしっかりと



ぼうし わす 帽子も忘れずにかぶろう

しっかり手洗い



しょく 3食しっかり食べる

