

# ☆ほけんだより☆6月

## あめひの日のあんぜん カサの使い方

令和4年(2022年)5月30日  
豊中市立庄内西小学校 保健室

これからの季節雨が多くなります。みなさん、カサを正しく使っていますか？

梅雨ときは雨で足もとがぬれてすべりやすくなったり、

見とおしが悪くなったりして事故がおきやすいです。

その他にも、まちがったカサの使い方ケガやトラブル

が増えることも・・・ふりまわしたり、人に向けたり、

顔の前でさしてまわりが見えづらくなったりしないように気をつけて下さい。

また、風が強いときは、カサがこわれやすいだけでなく、飛ばされてほかの

人に当たってしまうなど事故にもつながりやすいです。

なので、天気のようにすをみてレインコートとうまく使いわけしてくださいね！



カサをさしながら自転車にのると、前が見えづらくなるだけでなく、バランスもとりにづらくなってたおれたり、車やまわりの人とぶつかるなど、大きな事故につながるおそれがあります。ぜったいにやめましょう！



### 歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク(歯垢)もできてきて、からだガスッキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな。」これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。

## 6月のほけん行事

6月2日(木) 歯科検診 9時～ 全学年

3日(金) 尿検査 未提出者の提出日

23日(木) 眼科検診 1・4年全員・他学年抽出

24日(金) 尿検査 未提出者の提出日

歯科検診の朝  
しっかり歯みがきを  
してきてね！！



## チェックしよう！歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯に  
きちんとあてよう

力を入れすぎない  
ようにしよう

「はかり」で  
確かめてみよう

みがく力の目安は  
150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、  
こまざみに動かそう

みがきにくいところは…

前歯のうら  
などは

奥歯  
などは

歯と歯の間  
などは

「かかと」で 「つま先」で 「わき」で