



令和7年6月2日
堺市立安井小学校 保健室

6月の保健目標は、**正しい歯のみがき方を習慣づけよう**です。

もうすぐ歯科検診があります。毎日の歯みがきを丁寧にすると、むし歯（CやCO）はもちろん、歯肉炎（GO）や歯石（ZS）などの歯周病を防ぐこともできます。大人になっても

ずーっと使う大切な「歯」。

おいしい食べ物を食べられるのも、
重たい荷物を持ち上げられるのも、

早く走ることができるのも、

丈夫で健康な歯があるおかげなんですよ^^



プールにも水筒を持って行きます。

大きめの水筒を持てきましょう。

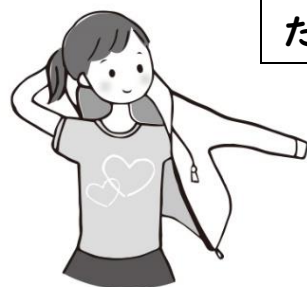


たっぷり水分補給ができるよう、

大きめの水筒を持てきましょう！

水泳の後は、体温がとても下がります。

羽織れる上着を持てきましょう。



学校水泳が始まります。



準備運動をしよう



危ないので走らない



飛び込みは禁止



体調の良くない時は、無理せずに見学しよう



タオルの貸し借りはしない



爪を切る・耳そうじをする



目・耳・鼻の病気や症状は

病院で診てもらおう



早く寝よう



湯舟につかりよう



毎日、体を動かそう