



ほけんだより



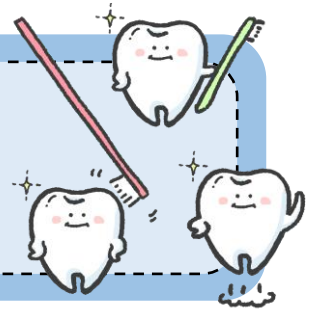
令和6年6月14日 No.3

天津日本人学校保健室
養護教諭 船越 郁奈

あつ ひびま 暑さも日々増していき、ほんかくてき なつ きせつ 本格的な夏の季節もすぐそこまで来ています。きおん しつど 気温と湿度が上がるこの時期は、しき からだ 体がまだ暑さに慣れていないため、ちゅうい ひつよう 注意が必要です。のど かわ 喉が渴いたときだけではなく、こまめな すいぶんほきゆう 水分補給をこころ いちにち げんき す 心がけ、一日を元気よく過ごしましょう。くわ ねちゅうしょうたいさく 詳しい熱中症対策は、ほけんだより がつごう 5月号にてしょうかい 紹介をしていますので、ぜひよみかえ 読み返してみてくださいね♪

6月のほけん目標

は けんこう かんが 歯の健康について考えよう！



きちんと歯みがきできているかな？



みがきのこしがおおいところ



はぶらしの持ち方



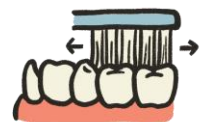
つよくおしあててごしごしと



やさしくあててこきごみに



まえばのうらがわ



おくばのかみあわせ



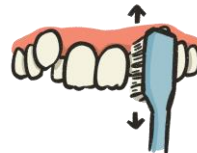
そとがわ



さかいめ



うちがわ



がたがたはならび



おくばのうらがわ

がつ 6月19日(水)は歯科検診です！



し か けんしん
歯科検診はなにをするの？

むし歯や歯ぐきの病気がないか、歯の並び方やあごの関節の動き方は正常か、しっかり歯がみがけているかなどを調べます。

とうじつ やくそく
★当日のお約束★



- あさ わす は
・朝は忘れずに歯みがきをしましょう。
- ま じかん は しやべらず しずか に 待ちましよう。
・待ち時間はしゃべらず静かに待ちましよう。
- ほか ひと けんしん う なか のぞ
・他の人が検診を受けているときは、中を覗いてはいけません。
- じぶん ばん き いしゃ かんごし あいさつ
・自分の番が来たら、お医者さんや看護師さんに挨拶をしましょう。
- くち なか ちょうし き いしゃ はな
・口の中の調子のことで気になることがあれば、お医者さんに話ましよう。

6月のほけんだよりはここまで！最後まで読んでくれてありがとう。
今月もまちがいさがしを載せます。ぜひ挑戦してみてくださいね♪

まちがいさがし

左右の絵の7つの
ちがいをを見つけよう！



1. かたつおりの目
2. 真ん中のカエルの顔
3. 小さいツバメ
4. 小さいカエル
5. 傘の持ち手
6. 音符の数
7. 虹の色