

# ほけんだより

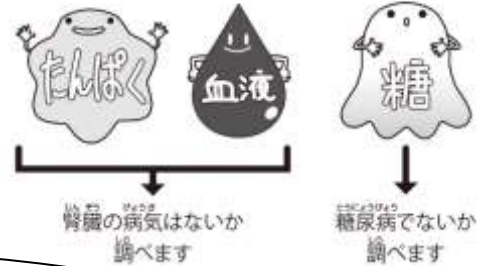
平成 30 年 5 月 7 日 No.3  
舞鶴市立吉原小学校保健室  
おうちの方と一緒に読みましょう

5月のほけん目標  
生活のリズムを整えよう

尿検査(おしっこの検査)があります！

提出は 5月8日(火) です。

おしっこにまじっていないか調べます



ねる前におしっこをする



起きてすぐのおしっこをとる



最初のおしっこを少しだしてから、容器にとる



歯科検診があります！



検診は 5月25日(金) です。

歯医者さんはこんなことを見えています



歯みがきをしよう

みなさんは、食事のあとに、きちんと歯をみがいていますか。

時間がないからといって磨かないでいると、口腔内の病気(う歯、歯周病など)にかかります。

「手洗い・うがい→食事→歯みがき」を習慣にしましょう！