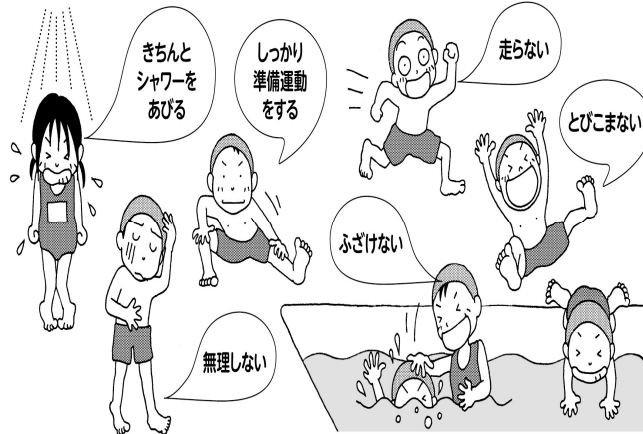


すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります!!

みなさんが楽しみにしていた水泳学習がいよいよ始まります。安全で楽しくプールに入れるように、体の調子をしっかり整えておきましょう!

プールに入ってからはい



泳ぐまえに、まず確認

- 手・足のツメは切ってありますか?
- すいみんはじゅうぶんとれてありますか?
- ふああ〜
- からだの調子はどうですか?
- ・熱っぽい
- ・おなかをこわしている
- ・痛いところがある
- などのときは泳がない!

6月18日(火) 歯の健康教室があります!

2時間目 → 1・3・4年生 3時間目 → 2・5・6年生
歯科衛生士さんが来られて、各学年1時間ずつ指導していただきます。

もちもの

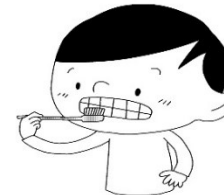
- ① 歯ブラシ
- ② コップ
- ③ 吐き出し用の牛乳パック又はペットボトル ※半分に切っておく
- ④ タオル ※汚れてもいいもの、ハンドタオルではなく、首のまわりをひと巻きできるもの(2~6年)
- ⑤ 手ががみ
- ⑥ せんたくばさみ(2~6年)

6月14日(金)に学校に持ってきましょう!

は たいせつ 歯を大切にしよう

6月の保健目標

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでもらう(歯みがきの仕方など)

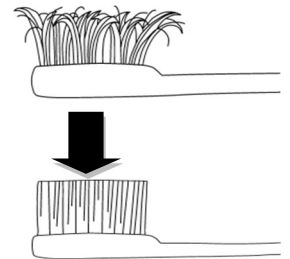
ほかにも

- ・規則正しい生活をする
- ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

毛先が曲がってきたら、新しい歯ブラシに交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんとあたらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



おうちの方へ

- ① 今年度も全学年頭髪チェックを行いました。アタマジラミの確認はありませんでした。今後も、ご家庭での定期的なチェックをお願い致します。発見された場合は、必ず学校へご報告ください。
- ② 健康診断が終わりました。ご家庭でのご協力、ありがとうございました。検診の結果、病院でみてもらう必要のある児童には、お知らせをしました。病院を受診されましたら、結果を学校に提出してください。