

千早小吹台小学校 保健室 2017.6.6

# ほけんだより6月

6月になりました。この時期は、むし暑かったり、急に肌寒くなったりと、気温の変化が激しいです。「手洗い・うがいをする」、「睡眠時間を十分にとる」など、健康管理に気を付けましょう。

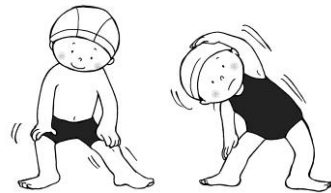
## すいえいがくしゅう ま 水泳学習、間もなくスタート!

みなさんが楽しみにしている水泳学習。でも、、、プールでけがをしたり、病気になったりすると、大変です。下のようなことに気を付けて、楽しく学習しましょう。

- 目・耳の病気を治療しておく。
- 手足の爪を短く切り、耳のそうじをしておく。
- 前日は、早く寝るなど、体調を整えておく。
- 朝ごはんをきちんと食べて登校する。

そして、プールでは・・・

- 準備運動を、きちんとする!



おうちの方へ～よろしくお願ひいたします～

- プールでの授業は、いつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんと違った環境で体を動かします。前日から当日にかけて、お子さんの健康チェックを、丁寧にしてください。
- 今年度も頭髪チェック（アタマジラミの確認）を行いました。今後も、ご家庭での定期的なチェックをお願いいたします。

## 6月27日（火）歯みがき指導があります!

2時間目→1・2・3年生 3時間目→4・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



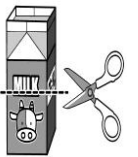
②うがい用のコップ



※携帯用の小さなコップではなく、150ml ぐらい入るコップ

③吐き出し用の紙パック

※牛乳パック1 用を半分に切っておく



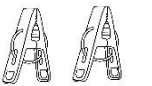
④タオル

※汚れてもいいもの、ハンドタオルではなく、首にひと巻きできるもの

⑤手かがみ



⑥せんたくばさみ（2つ）



## 正しい歯みがきで、健康な歯に!

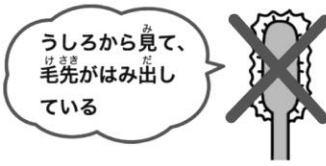
✕ゴシゴシと強くみがく。



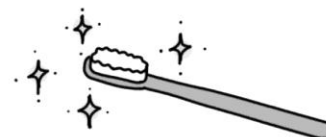
軽い力で、こざざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。

