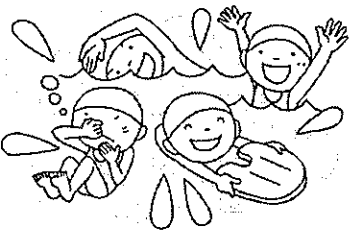


平成30年6月4日(月) 高鷲南小学校 保健室

6月13日  
から

プール学習が  
はじまります



1 前までの準備はOK?

- つめは切っていますか?
- 耳のそうじをしましたか?
- 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか?
- 夜は早めに寝ましたか?

2 今日元気  
プールに入れるかな?

- 朝ごはんを食べましたか?
- 健康観察をしましたか?
- \* 痛いところはありませんか?
- \* 熱はありませんか?
- \* 調子の悪いところはありませんか?

保護者の皆様へ

水泳指導については、事前に内科検診を受診するなど、事故の予防に努めています。しかし、その日の子どもたちの体調をみていただくことが最も大切です。「朝の健康観察」を十分にしてから、「水泳カード」に押印をして下さい。また、お医者様から運動制限が必要といわれている場合などについては、安全のために帽子の色を変えてプールに入ってもらっています。ご協力よろしくお願いいたします。

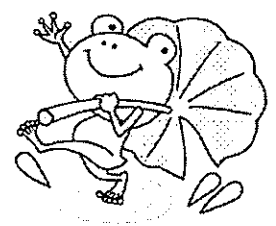


6月の保健行事予定

- 5日(火) 尿検査2次 対象者
- 6日(水) 全国学童はみがき大会 5年生
- 12日(火) 尿検査2次予備日  
ツボミスクール保護者向け(当日参加もお待ちしています)



からっとした気持ちのいい日、じめじめした暑い日、最近天気はころころ変わっていきますね。頭が痛かったり、おなか痛かったりして保健室に来る子どもたちが増えています。6月は1年のうちでもケガや体調不良の多い月です。よく寝ること、しっかり水分をとることなどに気をつけて、安全に元気に過ごしてくださいね。



考えてみよう! お口の中も健康であるためには??

歯の役割ってなあに?

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい! クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう?

- 1 国語の授業の音読
- 2 休み時間のボールあそび
- 3 ごはんを味わって食べる

A 答えは... ゼーんぷ!

発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです  
走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です  
よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります

しょうずな 歯みがき 7つのコツ

- 1 歯ブラシ選び: 小さな歯ブラシを選ぼう
- 2 毛先の当て方: 毛先がはみ出さず、歯の面にまっすぐあてます
- 3 歯みがき粉のつけ方: 歯ブラシの2分の1くらいでオッケー
- 4 歯ブラシの持ち方: えんぴつを持つように軽く
- 5 動かす方: 力が入れずに、こちょこちょと細かく
- 6 みがく時には: 力が歯のフラシががらにならないくらい
- 7 みがき終わったら: 10本、20本、回数が目安

ツルツルになったか舌で確かめよう