

ほけんだより 6月

平成30年6月1日
深谷市立明戸小学校
保健室

梅雨の時期は、蒸し暑かったり肌寒かったりと不安定な天候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を着て、上手に体温調節をしましょう。

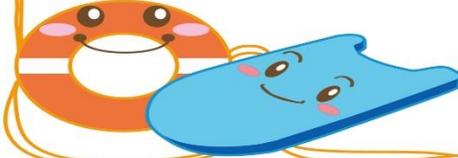
雨が続きと憂鬱な気分になることもありますが、晴れの日には外に出て思いっきり体を動かしましょう。



プールが始まります！！

しっかり準備をしておこう

- 耳や目の病気がある人は治しておきましょう
- 爪を切っておきましょう
- 朝の体調チェックを忘れずに



ヘルプ はんこを 押す前に... **保護者の健康CHECK!** 方にはよろ...

1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかりと食べましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?
5. 下痢はしていませんか?
6. ショクショクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切っていますか?
8. 熱はありませんか?

安全で楽しい水泳の授業のために
保護者の方の協力をお願いします!

水泳は命の危険を伴う可能性が大きい運動です。お子さんの顔色、食欲、睡眠時間、健康状態等をしっかり観察した上で、水泳に参加させるかを判断してください。また、持病のあるお子さんは、主治医に注意事項などを聞いて、安全に水泳に参加できるようご配慮ください。その他、水泳参加について学校に知らせておいた方がよいと思われることがありましたら、担任までお申し出ください。

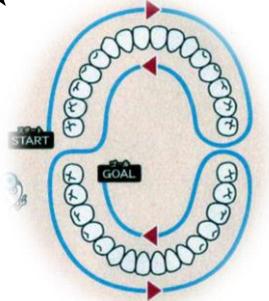
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

3つのコツを覚えて

めざせ!!歯みがきの達人☆

その1～歯みがきのルートを決めよう～

一筆書きをするようにみがく順番を決めておこう。自分が覚えやすい順番でOK!!



その2～要注意ポイントは意識してみがこう～

歯みがきルートの中でもみがき残しが多そうなところは念入りに。みがき終わってから舌で触ってザラザラしているところはもう一度みがこう。



その3～歯の形に合わせてみがこう～

前歯の裏は歯ブラシをタテにして、歯と歯ぐきの境目は歯ブラシをナナメにあててみがいてみよう。歯ならびは一人ひとり違うので、鏡で見ながら自分に合ったみがき方を見つけよう。



全部の歯がツルツルになったら合格！！

登校前の4点セットチェックをお願いします！！

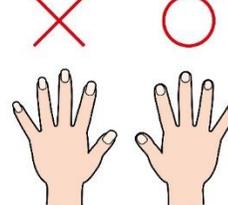
☆ハンカチ☆ティッシュ



ハンカチ・ティッシュはいつもポケットに入れておく。

ランドセル・机に入れ
たままではすぐに使え
ないよ!

☆つめ



爪は短く切っておく。

☆歯ブラシ・コップ



使い終わったらきれいにあらう