

ほけんだより 6月

湖南省立岩根小学校

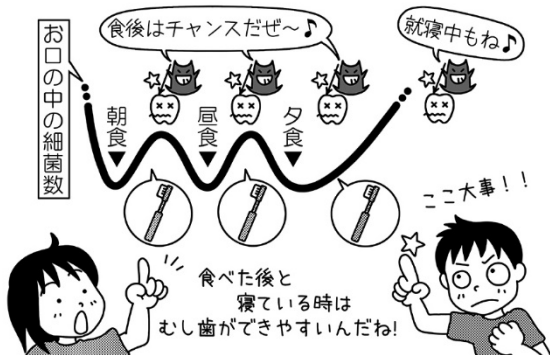
ほけんしつ

令和元年6月

あなたの口の中は、健康ですか？ ～口は 体の入り口、心の出口～

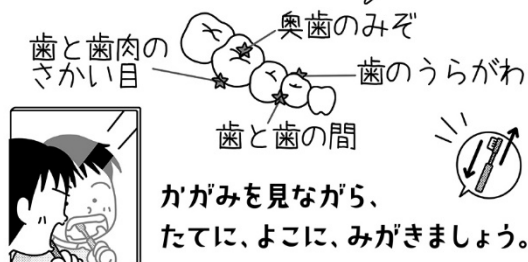
私たちのからだは、口から食べたものでできています。「食」は命のもと、元気のみなもとです。そして、口は気持ちを表す、言葉の出口でもあります。私たちの健康にとって、口はとても重要な場所であるということです。そんな口をあなたは大切にしていますか？むし歯があるのに、放ったらかしにいませんか？6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。一度自分の口の中を見てみて、歯と口の健康について考えてみましょう。

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



きちんと
みがけてる？

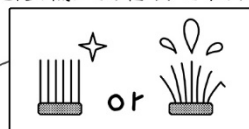
歯と口の健康週間
6月4日～10日

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



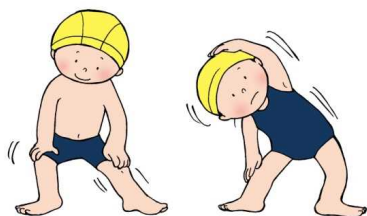
6月には、元気・運動大好き委員会による「歯みがきチェック」を行う予定です。
給食後の歯みがきをチェックするので、毎日忘れず歯みがきセットを持てきましょう。

もうすぐプールがはじまります！

もうすぐみなさんが楽しみにしているプール学習が始まります。プールには、1度にたくさんの方が入ります。水の中でふざけると、きけんな目にあうおそれがあります。プールに入るときはルールを守り、先生の言うことをよく聞いて、たのしいプール学習にしましょう。

プール前のやくそく

- ★前の日は早く寝る
- ★朝ごはんをしっかり食べる
- ★手と足のつめを短く切っておく
- ★じゅんぴたいそうをしっかりする



こんなときはプールに入れません

- ★たいちょうがわるいとき
- ★けがをしているとき
(ばんそうこうや湿布をはっているときは入れません。防水のものも×)



- 学校へ来てからたいちょうがわるくなったときは、すぐに担任の先生に言いましょう。
- プールのある日は必ず体温をはかってきましょう。



この時期から気をつけましょう！熱中症！

暑さに慣れていないこの時期は要注意！本格的な夏になる前に、しっかりと対策を。

- *水分補給はこまめにおこなう。一気に大量に飲むのではなく、こまめに。
- *休憩は必ずおこない、無理をしない。おかしいと思ったらすぐに知らせよう。
- *涼しい服装を心がける。汗をよく吸う素材を着用し、ぼうしも必ずかぶろう。

保護者のみなさまへ

- 4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「受診勧告のお知らせ」を順次お渡ししています。受け取った場合は、早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください。(※学校の健康診断はスクリーニングですので、受診の結果『異常なし』となることもあります。)

*ご不明な点は、養護教諭にお尋ねください。