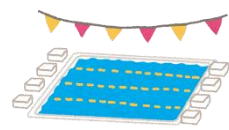


6 ほけんだより

R 5.6
芝生小

6月になり、蒸し暑い日が増えてきましたね。体が暑さに慣れていないこの時期は、気温が高くなっても熱中症になりやすいため、注意が必要です。外で遊ぶときは帽子をかぶる、こまめに水分や休けいをとるなど、暑さ対策をしましょう。



6月5日(月)はプール開きです!



いよいよ水泳学習が始まります。みなさんが元気で楽しく安全に水泳学習ができるように、前日までの準備や当日の健康観察をしっかりと行いましょう。

準備はできているかな?

- つめは切っていますか?
(足のつめも忘れずに!)
- 耳のそうじをしましたか?
- 自・耳・皮ふの病気は治っていますか?
- 夜は早めにねましたか?

当日の体調はどうか?

- 睡眠は十分にとれましたか?
- 朝ごはんは食べましたか?
- 顔色は悪くありませんか?
- 熱はありませんか?
- 腹痛や下痢はありませんか?



体調がわるくなったときは無理をせず、すぐに先生に伝えよう。

保護者の方へ

健康診断の結果、再検査や治療が必要な児童には「受診のお勧め」を配布しています。医療機関を受診される際にご持参いただき、受診結果を学校まで提出してください。

また、水泳学習の当日は、いつも以上に児童の様子を観察していただき、体調不良等で参加できない場合は連絡帳や電話等で学校までお知らせください。

上手な歯みがきできているかな?

先日歯科健診がありました。給食後に歯みがきをしていても、歯に食べかすが残っていたり、歯垢がたまっていたりする人がいました。自分ではみがいたつもりでも、きれいにみがけていないこともあります。

みがき残しの多いところや歯みがきのポイントを紹介するので、ぜひ今日から試してみてくださいね。
こんなところに「歯垢」がたまりやすい!



歯垢は食べかすではなく、細菌のかたまりです! たった0.001gの歯垢の中に1億個以上のむし歯菌がすんでいるよ!



じょうずな歯みがき7つのコツ

- 歯ブラシ選び**
小さい歯ブラシを選ぼう
- 毛先の当て方**
歯の面にまっすぐあてます
- 動かしかた**
力を入れずにこちょこちょと細かく
- 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
- 歯ブラシの持ち方**
えんぴつを持つように軽く
- みがく時には**
1本1本ていねいに
- みがき終わったら**
10~20回が目安
ツルツルになったか舌で確かめよう