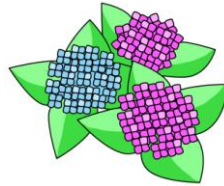


ほけんだより 6月号



H26. 6. 9 (月)
金比良小学校
保健室 NO. 3

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理をしっかりとしていきましょう。

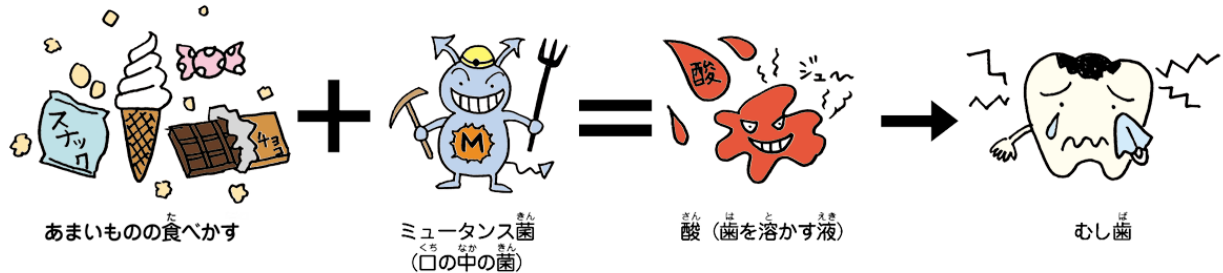
6月の保健目標

は たいせつ
○歯を大切にしよう

て あり
○手をよく洗おう



■どうしてむし歯になるの？



食べかすをそのままにしていると、口の中の菌が増えて、むし歯や歯肉炎の原因になります。毎日のていねいなブラッシングを心がけましょう。



☆よくかんで食べよう☆



「ブラッシング指導」を行います！！

口の中を赤く染め出して、歯垢がどこに残っているか調べます。

☆持ってくるもの・歯ブラシ、コップ、赤えんぴつ、前掛けがわりのタオル（汚れてもよいもの）、洗たくばさみ（タオルをとめる）忘れずに持ってきて下さい。

(予定) 2年生・・・19 (木) 、3年生・・・17日 (火)、 4年生・・・19日 (木)
5年生・・・17 (火) 、6年生・・・10日 (火)
(1年生は、9月の授業参観日の時に実施する予定です。)

もうすぐプールがはじまります

たのしく、安全にプールに入るために、次のようなことに気をつけましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う

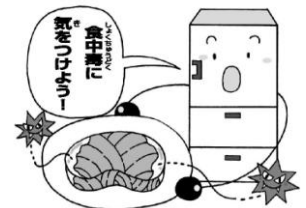


朝食や昼食をしっかりと食べる

！ プールに入ったあとは、よく目を洗い、うがいをしましょう。

☆食中毒に注意！！☆

食中毒から身を守るための第1歩は、しっかり手を洗うことです。基本の手洗いを覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。



食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう！

