

ほけんだより6月

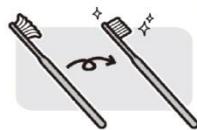
平成30年6月5日
第2号
日野小学校 保健室

梅雨に入り初夏の暑さがやわらぎ、比較的過ごしやすい日々が続いているように思います。朝夕がいくぶん涼しいせいか、体調をくずし来室する子も見られます。運動会後の疲れも残っているかもしれませんので、十分な睡眠で1日の疲れをとるようにしましょう。



じょうずな 歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

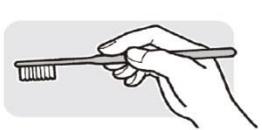
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ

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

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

みがく時には



1本1本ていねいに

101本につき
20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

4月の身体測定結果

4月の平均です。

	身長 cm		体重 kg	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.1	114.9	20.7	20.7
2年	122.5	120.5	24.3	22.6
3年	127.2	127.3	26.1	26.1
4年	132.2	132.0	30.0	29.4
5年	137.0	138.8	32.2	33.0
6年	144.6	146.2	37.0	37.4

プール学習が はじまります

チェック & チェック

1 前の日までの準備はOK? 今日元気にプールに入れるかな?

2

3

4

5

□ つめは切っておりますか? □ 朝ごはんを食べましたか?

□ 耳のそうじをしましたか? □ 健康観察をしましたか?

□ 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか? *痛いところはありませんか?

□ 夜は早めに寝ましたか? *熱はありませんか?

*調子の悪いところはありますか?

保護者様へ

- 健康診断もほぼ終わり、病気や異常の疑いが見つかったお子様には、病院受診のお知らせをお渡ししています。なるべく早く病院を受診され、医師の診察を受けるようお願いいたします。

