



今月の保健目標

## は たいせつ 歯を大切にしよう

気温の<sup>たか</sup>高い日が多くなってきました。梅雨に入ると、更に蒸し暑くなってきました。水分補給をしっかりと行い、熱中症に備えましょう。

また、病気に負けないため、食事・睡眠・運動など規則正しい生活を心掛けましょう。

## 6/23(月)~29(日)キラキラウィーク、朝ごはん食べよう週間

1週間の歯磨きと朝ごはんをチェックします。

みなさんはしっかりと歯を磨けていますか？朝ごはんは毎日食べていますか？この機会に自分の生活を見直してみましょう。

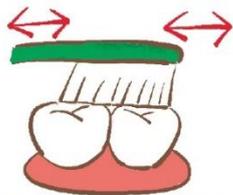
忘れずにチェックシートに記録をしてくださいね。

## できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
のこ  
みがき残しをチェックする

# プール学習のときに気を付けること

## 覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

- 爪は短く切っていますか
- 耳掃除はしていますか
- 前の日はよく眠れましたか
- 具合が悪いところはないですか
- 朝ご飯はしっかり食べましたか

体調が悪いときは、必ず申し出てください。お医者さんからプールに関しての注意を受けている場合は、必ず学校まで！

★感染症の予防から、友達のタオルは使わないようにしましょう。

★具合が悪くなったら、すぐ先生に伝えましょう。



## 保護者の方へ

プールの季節になりました。お子様はととても楽しみにしていることと思いますが、危険も伴います。安全に留意しながら実施していきます。保護者の方には特にお子様の健康管理をよろしく願います。

### \* 規則正しい生活

(睡眠をきちんととり、朝食は必ず食べさせてください。)

### \* 朝の健康観察

(熱・顔色・食欲など、体調がすぐれないときは、無理をさせないようにしてください。)

### \* 耳鼻科検診

「耳垢栓塞」の所見があったお子様は、受診が済んでからプールに入るようにしてください。受診されていない方は、早期の受診をお勧めいたします。



## 6月に行われる健康診断について

月日(曜日)	時間	項目	対象学年
6月11日(水)		尿検査(二次未提出者)	該当者のみ
6月16日(月)	9:00~	内科検診	3・6年

6月16日の内科検診をもって今年度の定期健康診断は終了になります。調査票や尿検体等のご回答・ご提出、ありがとうございました。今後、医療機関の受診をお勧めする場合は個別に通知させていただきますので、受診の方よろしく願います。