

佐屋小学校
保健室
H27.5.29
第 3 号

今年も雨の季節がやってきます。外で思い切り遊ばず、体がうずうずしてくる人が出てくるかもしれません。雨の日は、友だちと話したり本を読んだりして、教室の中でできる過ごし方を考えてみましょう。今年は晴れた日が多いので、梅雨に入る前に思い切り外で体を動かしましょう。



は おうえんたい かつどう

歯みがき応援隊が活動します



・6月1日(月)～7月2日(木)までの昼放課に保健委員会の皆さんがクラスを訪問して、歯垢の染め出しと歯ブラシ点検を行います。正しい歯ブラシの使い方や歯をきれいにみがけるようになりましょう。

歯の健康は、心と体の健康につながっています。

水泳指導がはじまります

・6月16日から、水泳指導が始まります。毎年、楽しみにしている人も多いと思います。水泳は、体のいろいろなところをたくさん使う運動です。体の調子をしっかりと整えて、水泳指導を受けましょう。調子が悪い時は、無理をせず見学をしましょう。
～プールに入る前に～

準備運動をしっかりとやろう!

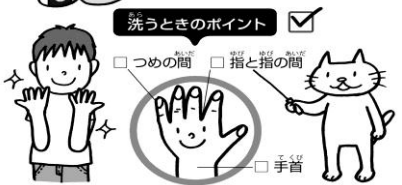
- ☆ 睡眠はしっかりとれているかな？
- ☆ 朝ごはんはしっかり食べられたかな？
- ☆ つめきり・耳そうじはしてあるかな？



6月の保健目標

- ・歯を大切にしよう
- ・つゆどきの衛生に気を付けよう

食事の前しっかり手洗い忘れずに



6月4日～6月10日は歯の衛生週間です

ご飯を食べるとき、歯が痛くてはおいしく食べることができません。毎日、ていねいに歯みがきをして、健康な歯でおいしくごはんを食べましょう。



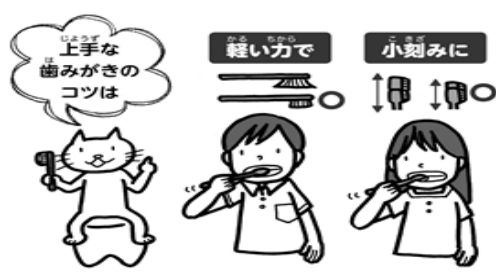
むし歯菌から好かれるのは、こんな子だよ!



歯の外側をみがく時は「い」の口



歯の内側をみがく時は「あ」の口



プールに入る日の注意



プール学習が始まる前に病院へ



目・耳・鼻・皮膚などの病気がある人は、お医者さんにみてもらいましょう。

保健室から保護者の方へ

・5月は溶連菌感染症で欠席した人は9人でした。発熱やのどの痛みがあるときは、病院で検査を受けられることをお勧めします。



・5月に保健室へ入室した人が昨年度の約2倍で、1日の平均にすると10人になります。そのうち5人の人が病院で受診しています。安全に心がけ、危険の予知ができるといいですね。