

ほけんだより 6月

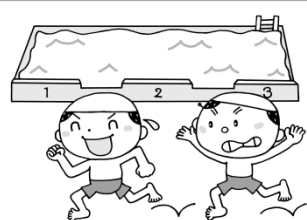
長池小学校
保健室
6月号
2024.5.31

梅雨で雨がたくさん降る季節になりました。雨ですべてこぼさないように注意しましょう。これからは、気温もだんだん夏にむかって高くなります。こまめに水分をとって熱中症に気を付けましょう。

プールの授業が始まります！

暑い日にプールに入ると、とても気持ちいいですね。でもプールでのきまりを守らないと、大きな事故やけがにつながります。きまりを守り、楽しく泳いでください。

●プールサイドでは、次のことを守りましょう！



プールサイドは大変すべりやすいです。絶対に走ってはいけません。



先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。



途中で気分が悪くなったら先生にすぐに言いましょう。

●プール前にしておくこと

睡眠をしっかりとる



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

つま切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

雨の日 傘の持ち方に気をつけて！

こんな持ち方していませんか？



ランドセルにさすと
となりの人に
ささるよ！

雨の日は、みんなが傘を持っています。あつまる場所では、傘がぶつかってけがをすることもあります。どんなふうに傘を持ったらよいでしょうか。考えてみましょう。

おすすめの傘の持ち方



傘は、グラグラ(ブラブラ)しないように、持ち手の部分を持とう！



雨がやんでいるとき

6月 保健行事

体重測定

1年 6月11日(火)
2年 6月10日(月)
3年 6月6日(木)
4年 6月5日(水)
5年 6月4日(火)
6年 6月3日(月)

つめを
点検する
よ！

プール前内科健診

1～6年

歯科健診

1～6年

もれ日

尿検査予備日

問診票よりの抽出

6月4日(火)
6月13日(木)
6月20日(木)

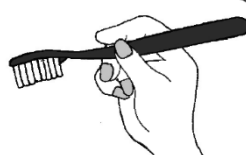
6月6日(木) 最後のチャンス

正しい歯みがきを実行しよう!

歯をしっかりとみがくには、正しい歯みがき方が大切です。



持ち方



えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

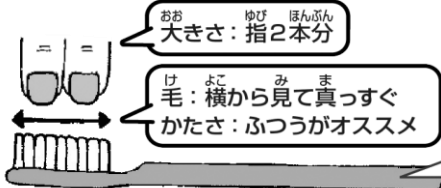
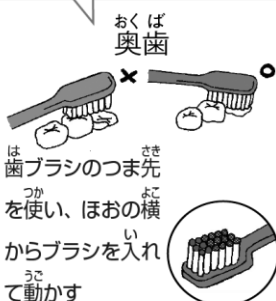
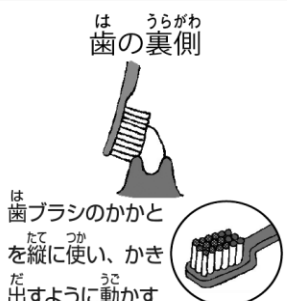
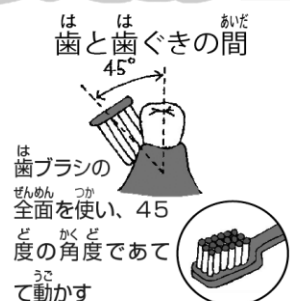
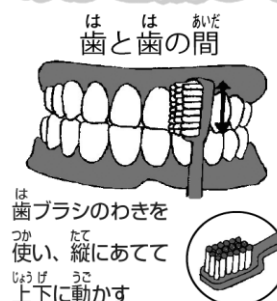
みがき方



軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!



歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう!

歯科検診の結果はどうでしたか? むし歯があった人、かみあわせが悪いといわれた人など、お知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯はほっておいてはいけませんよ。

つよすぎ



つい力が入っていませんか? 歯ぐきを傷つけることになるかもしれません。

はやすぎ



あっという間に歯みがきがすんでいませんか? 時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。

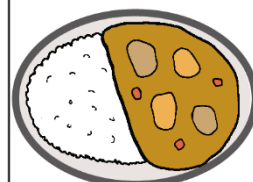
Q かみかみ ランキング

次の食べ物で、ひと口 (10グラム) のかむ回数が多いと思う順にランキングをつけましょう。

A. ごはん



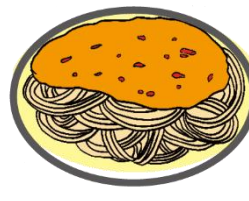
B. カレーライス



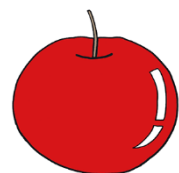
C. きんぴらごぼう



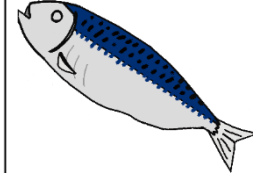
D. スパゲティ



E. りんご (皮つき)



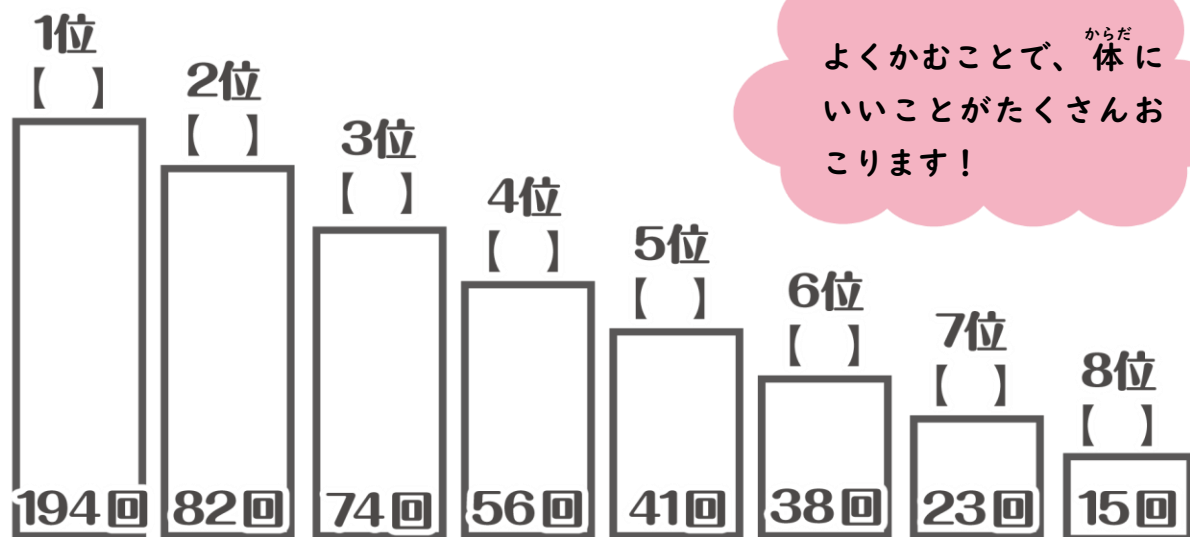
F. いわしの丸干し



G. そば



H. きざみキャベツ



よくかむことで、体にいいことがたくさんおこります!

こたえ: 1位: F 2位: H 3位: E 4位: C 5位: A 6位: D 7位: B 8位: G