

ほけんだより 6月

かわらしろしょうがっこう
川原代小学校
ほけんしつ
保健室
R6. 6. 5

6月は梅雨の時期です。雨の日が多くなりますが、気温も高く、ジメジメとした季節になります。登下校中のかさのさし方や持ち方に注意して歩いてください。

今月は水泳学習があります。朝ごはんをしっかりと食べて、忘れ物をしないように準備をしましょう。



すいえいがくしゅう じゅんび 水泳学習の準備をしよう



前の日にすること

○夜は早めに寝よう

寝不足だと泳いでいる時に具合が悪くなってしまう可能性があります。

○手足の爪は短く切ろう

爪が長いと自分や友だちを傷つけてしまうかもしれません。

○からだを清潔にしよう

集団で使用するので、前日はお風呂に入ってきてください。

当日にすること

○朝ごはんを食べよう

水の中での運動はとてもパワーが必要です。必ず食べてから登校してください。

○健康観察をしよう

顔色はどうか？熱はないかな？いつもと変化がないか確認してください。



保護者の方へ～水泳学習のおけるお願いと確認～

水泳学習のご準備ありがとうございます。

学年だより等でお知らせしていますように、水泳学習の参加の有無について、スクリーンでの確認といたします。

必ず検温をしていただき、水泳学習の参加についてもチェックをお願いいたします。

朝のお子さまの顔色や体調、爪の長さ等もご確認ください。また、休憩の時には水分補給を行いますので、水筒のご準備もお願いいたします。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



約40%
ダウン

だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



6月7日(金) 11時から歯科検診です。
朝、しっかり歯をみがいてから登校してください。
今年もむし歯ゼロを自指しましょう!



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。