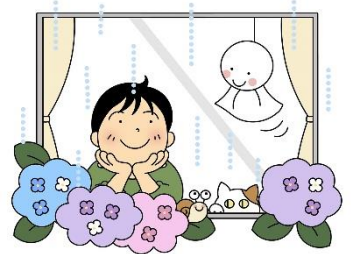


ほけんだより 6月

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
R5. 6. 1

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。

今月から水泳学習が始まります。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つぱうパワーが必要で、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。

今年度から水泳学習の参加の有無について、スクリレでの確認といたします。

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。



がつ か か は くち けんこうしゅうかん
 6月4日～10日は歯と口の健康週間です



どの辺りにみがきのこしが多いでしょうか？

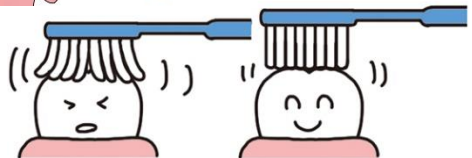


答え

おくはのかみあわせぶぶんやはなら
 奥歯のかみ合わせ部分や歯並びが
 でこぼこしたところ

は は あいだ は しにく
 歯と歯の間 や歯と歯肉のさかい目

歯ブラシの使いかたを確認しよう！



歯ブラシは小さざみに動かす。目安は歯
 1～2本ずつ歯をみがくイメージ。

歯をみがくときには、力をぬいて
 やさしくみがく。



お知らせ

6月7日（水）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。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策をしよう



〇こまめに水分・塩分を補給する。

一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ何回も飲むようにする。
 学校では、休み時間ごとや運動する前にも飲むことを意識しよう。

〇帽子をかぶる。

熱や日差しから守る役割。衣服も風通しのよいものがオススメ。



〇バランスのよい食事と睡眠

3食しっかり食べる。好きなものばかりでなく、主食（ごはんやパン、麺類など）
 と主菜（肉や魚、たまごなど）、副菜（野菜や海藻など）をバランスよく食べる。
 睡眠環境を整えて、しっかり寝ることが大切。