

すこやか

6月に入りました。今年は梅雨入りが早く、大雨のため大きな被害が出ることもありました。

はじめじめとして不快な日が続きます。ドッジボールや鬼ごっこなど外で遊ぶことが大好きなみなさんですが、雨の時期は校舎の中で読書やカードゲームなど遊びを工夫しながら安全に過ごしましょう。

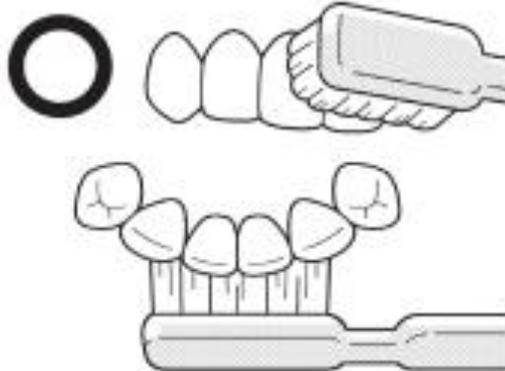
6月保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

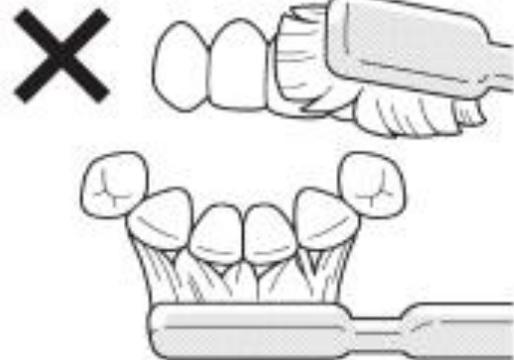


歯ブラシの使い方をマスターしよう！

歯ブラシの毛先を歯に当てるときは



力をあまり入れずに、歯の表面に毛先がまっすぐに当たった状態でみがくと、歯こうをきれいに落とすことができます。



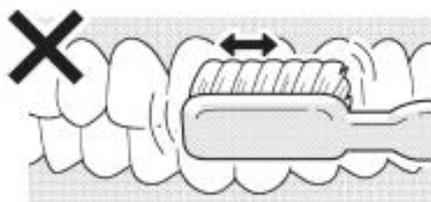
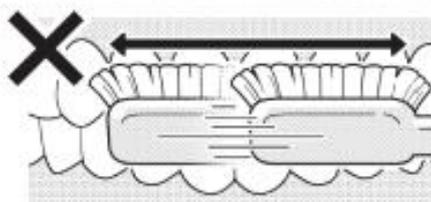
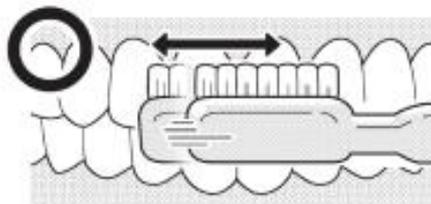
歯の表面で毛先が曲がるほど力を入れてみがくと、歯こうが落ちないだけでなく、歯や歯肉が傷つくこともあります。

歯ブラシの動かし方に注意しよう

力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、1～2本分のはばで、こきぎみに動かします。

何本もまとめてみがこうとすると、力が入り、毛先が曲がって歯こうが落ちにくく、みがき残しが出てしまいます。

歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと、歯こうは落ちません。



- ・歯ブラシは、えんぴつを持つように、にぎりましょう！
- ・歯に当てる力は、150g位です。
- ・歯みがきざいは、少量でよいので、ブラシでしっかり磨くことを意識しましょう。

6月12日から水泳がはじまります！

プールに入る前に

前日(ぜんじつ)にすること

水(みず)の中(なか)では、いつも以上(いじょう)に体力(たいりょく)を使(つか)います。少(すこ)しでも気(き)になること(こと)があるときは、先(せん)生(せい)に伝(つた)えましょう。

つま切り



みみ 耳(みみ)そうじ



はや 早(はや)ね

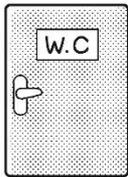


当日(とうじつ)にすること

ちようしよく た 朝食(ちようしよく)を食(た)べる

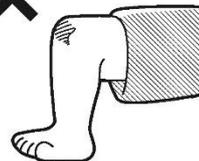
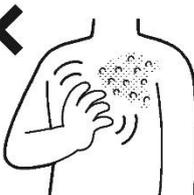
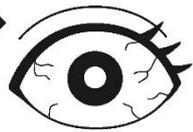
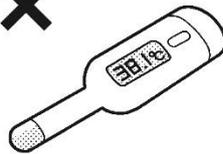


トイレへ行く



たいちよう 体調(たいちよう)のチェック

(たいおん かおいろ め ひ てあし のど・おなかの状(じょう)態(たい)、けがをしていないか、など)



保護者(ほごしや)のみなさまへ

- 健康診断(けんこうしん断)のアンケート等(らう)ご協力(きやうりき)ありがとうございました。結果(けつこ)は歯科検診(しかけんしん)の結果(けつこ)は全員(ぜんいん)に配付(はいふ)予定(よんてい)です。その他の健診結果(けんしんけつこ)は、受診(うでん)が必要(ひつやう)か、経過観察(けいこくあんさつ)が必要(ひつやう)なお子(こ)さんのみ配付(はいふ)をします。
- スマイル点検(スマイルてんけん)(生活点検(せいかてんけん))では、お子(こ)さんへのはげまし(はげまし)の言葉(ことば)などにご協力(きやうりき)をいただき、ありがとうございました。バランスのとれた朝食(ちようしよく)を食(た)べている子(こ)が多く(おほく)いました。
- 学校医(がくこうい)の野村(のむら)医師(いし)より、日本脳炎(にっぽんのうえん)や水ぼうそう(みずぼうそう)などの予防接種(よぼうせつ)を未受診(みうでん)の子(こ)は接種(せつしゆ)をしてくださいとのご指導(ごしゆだん)がありました。麻疹(ましん)の感染拡大(かんせんかくだい)なども報道(ほうじゆ)されています。無料期間(りようきかん)中に接種(せつしゆ)を検討(けんさつ)してください。
- 食物アレルギー調査(しょくぶつアレルギーたうさ(全校児童(ぜんがうがくせい)))を配付(はいふ)しました。必要事項(ひつやうじきぎょう)を記入(きじり)の上(うへ)、6月13日(6がつ13にち)までに提出(ていしゆ)してください。