

すこやか

豊橋市立高根小学校
令和5年5月29日
ほけんだより No. 5



運動会が終わりました。大きなけがや病気もなく、みなさんが一生懸命がんばっている姿を見ることができました。今週から1回目のさわやかしらべが始まります。今年度も家族みんなでメディアの使い方や生活習慣について考えられるとよいですね。



は
歯を

大切にしよう



もくひょう
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう



ものを食べるとき、口の中でたくさんかむと、体によいことがたくさんあります。

のうを元気にする!



かんであごを動かすと、のうにもえいようが送られます。

あごがしょうぶになる!



歯ならびが整い、はっきりとしゃべることができます。

太いすぎをふせぐ!



のうが「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。

だ液がたくさん出る!



食べ物の消化を助けたり、歯や口のよごれを流したりします。



持ち物

給食後の歯みがきタイム

歯ブラシ、コップ、歯ブラシセットを入れる袋

期間

〇6/5 (月) ~ 6/9 (金) 3、6年生

〇6/12 (月) ~ 6/16 (金) ... 2、5年生

〇6/20 (火) ~ 6/23 (金) ... 1、4年生

くろしお

月曜日(火曜日)に持ってきて、金曜日に持ち帰ります。忘れ物がないように、ご協力お願いいたします。



対象

1~3年生の希望者

持ち物

コップ (コップを忘れた人はできません)

日時

6/7 (水) ~ 3/13 (水) までの

毎週水曜日

毎週水曜日にコップを持ってきてください。フッ素を希望しない児童も、水でうがいをお願いします。コップのご準備をお願いします。



もうすぐプール学習が始まります

まえ ひ
前の日は
しっかり眠る



およ まえ
泳ぐ前に…

あさ けんこう
朝、健康
観察をする



て あし
手、足のつめ
を切る



せんせい はなし
先生の話
をよく聞く



プールサイドは
走らない



ぐあい わる
具合が悪く
なったら先生
に言う



しゅんびたいそう
準備体操はしっかりと



およ とき
泳いでいる時は…

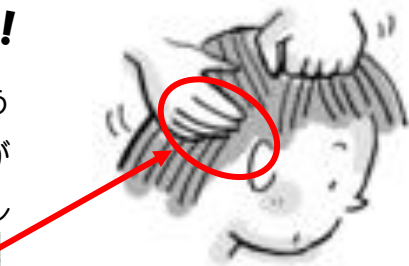
いたずら
禁止



保護者の方へ

アタマジラミ注意!

プールに入る前に、おうちの人にアタマジラミがないかみてもらいましょう!



アタマジラミは耳の後方についていることが多いです。かゆみがあります。見つけた場合は薬局に売っている専用のシャンプーで駆除してください。

「むし暑い」から「暑い!」へ… 夏はもうすぐ

すいぶん
水分ほきゅう



だいちょう ととの
体調を整える



からだ あつ
体を暑さにならす



むり
無理をしない



耳鼻科検診があります!

6月14日(水) 9:00~
1,3,5年とくろしお対象です。
耳掃除をしておきましょう!

保護者の方へ

健康診断の結果は、検査が終わり次第受診が必要な児童に配付しています。早めに受診されることをおすすめします。

