

ほけんだより

江東区立第三大島小学校
6月号

(お子様と一緒に読んでください。)

梅雨の季節がやってきました。この時期は、じめじめして体の調子を崩しやすい時でもあります。そして、季節はこれからどんどん夏に向かいます。こまめに水分を補給して、熱中症にならないようにご配慮をお願いします。

6月の保健目標

『歯を健康にしよう』

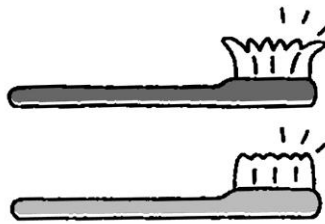


じょうずな歯みがき、できている？



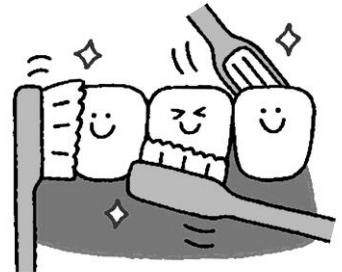
みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

★歯ッピー週間が始まります★



6月4日むし歯予防デーに合わせて、三大小では「歯ッピー週間」と名付けて、歯みがきをがんばる一週間にしています。朝と夜、よごれが付きやすい所を意識して、ていねいに歯をみがきましょう。カードに感想を記入して、11日(木)に担任の先生に提出してください。

6月の健康診断

日	曜	実施内容 (対象学年)	注意事項
9	水	歯科検診 (2・4・6年)	☆朝、歯みがきをしてきてください。
11	火	歯科検診 (1・3・5年)	☆朝、歯みがきをしてきてください。
26	金	日光移動教室前健診	☆脱ぎ着しやすい服装で来てください ☆健康観察カードを忘れずに持ってきてください。

水泳指導が始まります

楽しい水泳を安全に行うためには、事前に自分の体の状態をチェックし、準備することが大切です。その上できまりをしっかり守り、事故のないようにしましょう。

プール前に✓

☐ すいみん

ふそく ね不足だと、
なつ 頭が痛
くなったり、
きぶん 気分が
わる 悪くなったりします。



☐ あさ 朝ごはん

すいえい たいりく つか うん
水泳は体力を使う運
どう 動です。必ず朝ごは
んを食べましょう。



☐ つめ

ほか ひと ぎす
他の人を傷つけない
ように、手や足のつめ
を短く切りましょう。



プールサイドで✓

☐ ある 歩く

はし 走らないで！
すべりやす
くなっています。



☐ よく 聞く

せんせい 先生の話を
よく聞き、
けがを防ぎましょう。



☐ つた 伝える

きぶん わる
気分が悪く
なったら先生に
い言いましょう。



プール後に✓

☐ シャワー

シャワーを
あ 浴びて体を
あら 洗いましょう。



☐ タオル

かみ け 体の
ついた水を
しっかりふきましょ



☐ すいぶん 水分補給

すいえい 水泳でも汗を
かきます。
すいぶん 水分を必ず取りましょ



お子様が水泳学習に参加するにあたり、「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要する事項（これまでにお知らせいただいた内容の変更などを含む）がありましたら、早めに学校までご連絡ください。

◆アタマジラミにご注意を！

「うつさない」と
「うつらない」のために

☆お風呂で体(とくに頭)を
しっかりあらおう



☆おうちのひととき
チェックしてもらおう

☆帽子やタオルなどの
かしかりをしない

