

ほけんだより 6月



すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります！！

6月8日（月）から水泳学習が始まります。水泳学習を安全で元気に始められるように、しっかりと準備を整えておきましょう。

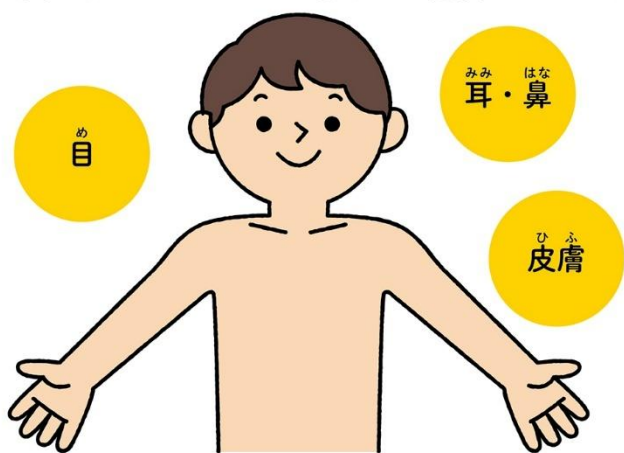
準備はOK？おうちの人とチェックしましょう！

- 耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治しておきましょう。
- 手足の爪を短く切っておきましょう。
- 前の日は早く寝て、体を休めましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- 必ず当日の朝、健康チェックと体温測定をしましょう。



プール学習が始まる前に

気になる場所はお医者さんに相談しておこう



下表3項目の内科・耳鼻科・眼科検診の「未受診のお知らせ」や「受診勧告書」を受け取っている場合は、必ず医療機関を受診し、6月5日（金）までに受診報告書を学校にご提出ください。

受診勧告書・未受診のお知らせ	用紙の色
内科検診	白色
眼科検診	ももいろ 桃色
耳鼻科検診	うすむらさきいろ 薄紫色

※「耳あか」は、医療機関ではなく、ご家庭で取っていただいても結構です。その旨をご記入の上、ご提出ください。ご家庭での処置が難しい場合は、医療機関を受診してください。

※視力検査のお知らせ（水色）の提出は、必須ではありません。眼科検診の受診勧告（桃色）を受け取っていない方は、ご都合の良いときに受診してください。

季節が変わっていくよ

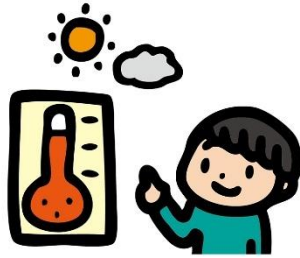
ふくそうをきおんにあわせよう



あせ 汗をかいたら、すいぶん 水分ほきゅう



てんきよほう 天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



6月は、まだ体が暑さに慣れていない時期なので、軽い運動や入浴などで汗をかき、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

また、水分補給に大切な水筒は、気温や湿度が上がる季節になると、カビの発生に注意が必要です。水筒は毎日持ち帰り、容器の洗浄、中身の入れ替えを行ってください。特に、水筒のパッキンの部分にカビが発生しやすいので、可能な限りパッキンを外してしっかり洗うようにしてください。

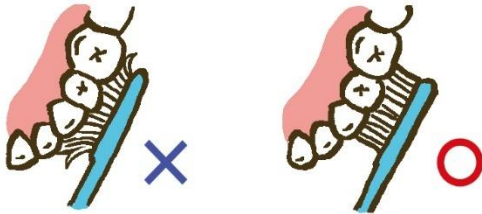
6月4日～6月10日 「歯と口の健康週間」です！

歯や口は、食べる・話す・力を出すなど大切な役割をたくさん持っています。歯や口の健康を守るため、毎日の歯みがきに加えて、歯医者さんで定期的に診てもらうことをおすすめします！

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

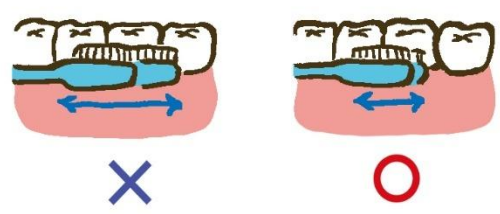
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



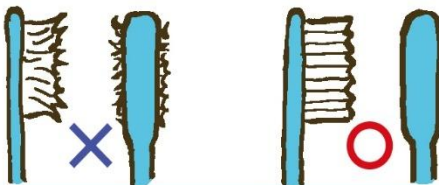
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には、持ち手のあるタイプがおすすめ！

