

ほけんだより 6月号



茂木小学校
保健室
2019.6
NO.3

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう。



6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。家族で、歯や歯みがきについて話してみましょう。また、6月は梅雨の時期で、湿気が多く細菌の繁殖が1年で一番活発になります。水筒を持参している人は、必ず毎日持ち帰り、きれいに洗って新しい中身を入れて持参してください。

むし歯を防ぐ生活習慣



しょくご は きほん
食後の歯みがきが基本



あま もの た
甘い物を食べすぎない



た
しっかりかんでゆっくり食べる



ていきてき し か けんしん
定期的に歯科検診を

保護者の方へ◎プール学習について◎

先週からプール学習が始まりました。保護者の皆さまには、以下のポイントを中心にご家庭でのお子さんの健康管理・健康観察をお願いいたします。

- * 爪切り、耳そうじはしてあるか(手の爪は、手のひら側から爪が見えたら切ります。)
- * 前日によく眠れたか(寝不足だと、頭痛やだるさで思うように体が動きません。)
- * 当日朝の体調はどうか(発熱・頭痛・腹痛・気分不良等の症状はないか。)
- * 朝ごはんはしっかり食べられたか(水中での活動は、体力を消耗します。)

※プール学習に参加するにあたり、かかりつけ医からの指示や配慮事項(これまでにお知らせいただいている内容の変更も含む)がありましたら、早めに担任までご連絡ください。

衛生面も…夏の水分補給

【水筒】水筒を選ぶとき、見逃してほしくないのが「洗いやすさ」。夏期はとくに頻繁にお手入れをすることになるため、なるべくパーツが少なく洗うときに手間がかからないもの、そして口が広く、柄つきブラシ等で中のすみずみまでしっかり洗えるもののがいいですね。



【ペットボトル】気をつけたいのは「飲み残し」。いったん封を開けたものは、ふたを閉め直しても、また冷蔵庫に入れておいたとしてもあまり長持ちはしません。中身が傷んでいることに気づかず、うっかり口をつけてしまった…ということのないよう、十分注意してください。