

ほけんだより
親子で読もう

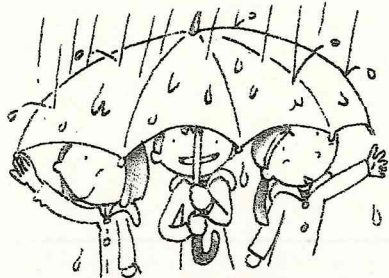


6月

ホツとひとしい

H29.6.16
多摩市豊田小
校長 山川 毅
養護教諭 野田 暁代

No.3

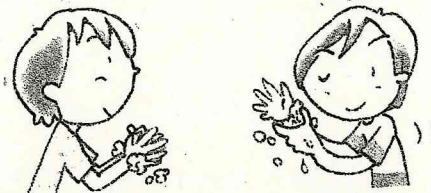


梅雨になりました。「むし暑いなあ〜」と思ってい
たら、急に雨が降って暑くなることもあります。保護室
では、休み時間の後にまっ赤な顔をして頭が痛い
訴えてくる人(熱中症の初期症状と見られます)や

汗をたくさんかいた後に体が冷えて、頭痛や腹痛を訴えて
いる人が増えてきます。気温に合わせて、(ぬいだり) ⇨

着たりできる服を選びましょう。

雨にぬれた汗をかいた時にふけるようにハンカチやタオルを
用意しておきましょう。また、発熱やかぜの症状でお休みする人も少なく
ありません。健康に気をつけてみましょう。



もうすぐプール学習が始まります

泳ぐ前に...

前日は
しっかり眠る



朝、健康
観察をする



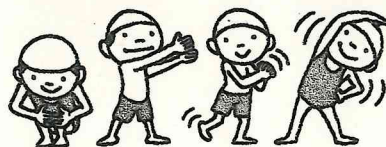
手、足のつめ
を切る



先生の話を
よく聞く

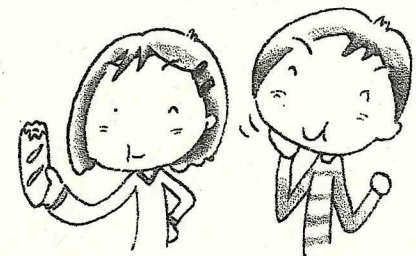


準備体操は



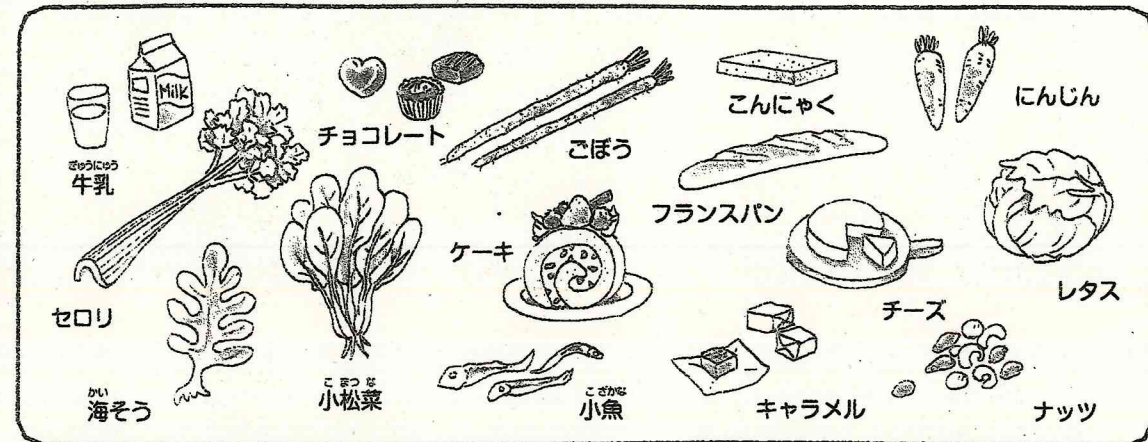
健康診断の結果が一部を除いて、出されたので、健康カードに転記
しました。内容を確認して、担任様
もといてください。不明な点がございましたら、
保護室までご連絡ください。
今日は保護者印を押す欄は、
ありません。

歯にいい? よくない?



やってみよう!

歯や口の健康にいい食べものと、
そうでない食べものをわけてみよう



◎ いい

歯を強くする

歯のもとになる“カルシウム”が多いよ

歯をきれいにする

歯のよごれを取る“食物せんい”が多いよ

だ液をたくさん出す

かたいものや弾力のあるものを食べると、
だ液がたくさん出るよ。

だ液は、むし歯菌をやっつけるよ

× よくない

むし歯菌をふやす

むし歯菌は、糖をえさにしてふるよ。歯にべったりついて長く口
の中にあるから、むし歯菌はどん
どんふるよ

| | | |
|--------|--------|---------|
| 牛乳 | チーズ | だ液を強くする |
| チョコレート | ケーキ | だ液を強くする |
| こんにゃく | フランスパン | だ液を強くする |
| にんじん | チーズ | だ液を強くする |
| セロリ | 海苔 | だ液を強くする |
| かい海藻 | 小松菜 | だ液を強くする |
| 海そう | 小魚 | だ液を強くする |
| 海そう | 小魚 | だ液を強くする |
| 海そう | 小魚 | だ液を強くする |

健康づくり井戸端会議のお誘いを裏面に再印刷しました。
7月4日(火) 13:10~14:40と保護者会前に設定していますので、参加ください。
(4~6年生)