

ほけんだより 6月

2021. 6. 7
北明小学校
保健室

運動会が終わりました。みんなが一致団結して全力を出しきった、素晴らしい運動会になりましたね。運動会で学んだ沢山のことは、これからの学校生活に活かしていきましょう。6月7日から、去年できなかった水泳の授業が始まります。新型コロナウイルス感染症はまだ心配ですが予防をしながら授業を楽しみましょう。

いよいよプールが始まります

5月28日（金）に、5・6年生がプール掃除をしてくださいました。プールが使えるようになり、水泳の授業が始まります。楽しい授業になるよう、みんなで次のようなことに気をつけましょう。



こんなことに き 気をつけて！

耳鼻科・眼科・皮膚科の治療のお知らせをもらった人は、水泳ができるかお医者さんの許可をもらいましょう。

体調が悪い人は、水泳ができるかお家の人と相談して健康チェックカードでお知らせしてください。

手のつめ、足のつめが伸びていると、友だちにけがをさせるかも。きちんと切っておきましょう。

朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーを満タンにしておきましょう。



寝不足は事故のもと。早めに寝るようにしましょう。

着替えをする時は、混雑をさけるために、おしゃべりせずに素早く着替えます。授業中はマスクを外すので、できるだけ友達と距離をとっておしゃべりをしません。

保護者様

水泳の授業開始にあたり、頭ジラムの調査票提出ありがとうございます。頭ジラムの他にもプール熱（咽頭結膜熱）、はやり目（流行性角結膜炎）、水いぼ（伝染性軟属腫）等プールで流行する恐れのある感染症にお子さまがかかれた場合、病院を受診し、学校にお知らせをお願いします。また、6月からの健康チェックカードには水泳の授業参加○×の欄を設けています。水泳の授業がある日は、お手数ですがこちらの記入も忘れずお願いいたします。

【健康チェックカード 6月】②

北明小学校 年 なまえ

この健康チェックカードは、子どもたちの日々の健康状態を把握するためのもの。安全な教育活動を行うために、お手数ですが、毎日記入、サインのうえ提出から、水泳の授業が始まります。水泳の授業がある日は、参加可能かどうか休みの日も元気にすごせるようにしましょう。部屋の換気、マスク着用、手洗いを早起きでしっかり眠り、栄養バランスのとれた食事をして、ウイルスに負!

朝の体温	*体の様子*	水泳の授業	その他
木 . °C	せき・鼻水・体がだるい	○ *で記入 (授業がある日)	院受診 に記入
金 . °C	せき・鼻水・体がだるい		



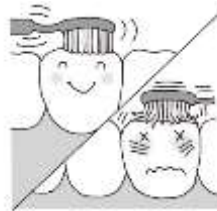
6月4日(金)～10日(木)は歯と口の健康週間です。私たちが毎日必ずお世話になっている歯。これからも一生使う大切なパートナーです。日頃の感謝の気持ちをこめて、6月はいつも以上にいい歯をみがきましょう！

歯みがきのポイント4つ

① 歯ブラシはえんぴつのにぎり方で持つ



② 歯ブラシは毛先が広がらないくらいの軽い力で動かす



③ 1本ずつ、小刻みにみがく



④ 鏡を見ながらみがく



注意してみがきたいところ



- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯と歯の隙
- 歯が抜けているところ
- 生えかけの歯

私たちの歯？ どんな役割？

