

ほけんだより 6月

うちひと、お家の人と、いっしょに
よんでください。

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。雨が続きと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。切木小の学級園のあじさいが咲くのが楽しみです♪

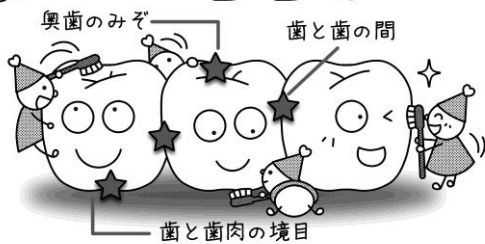
6月の保健行事の日程



つきひ 月日	こうもく 項目	たいしょう 対象	ちゅういじこう 注意事項
6/9(木)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	ていねいは 丁寧に歯みがきをしておきましょう。
6/14(火)	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	たいそうふくわすも 体操服を忘れずに持ってきてましょう。
6/16(木)	しかきょうしつ 歯科教室(歯科講話)	ぜんがくねん 全学年	がっこうしかい 学校歯科医の井上先生の話をしっかり聞きましょう。



歯みがき、うに集中!



チェックしよう! 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかす、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



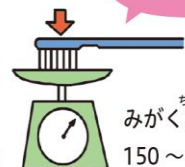
けさきは
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちからい
力を入れすぎない
ようにしよう

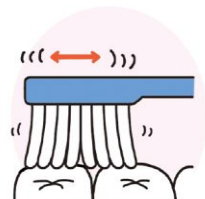


「はかり」で
たし
確かめてみよう

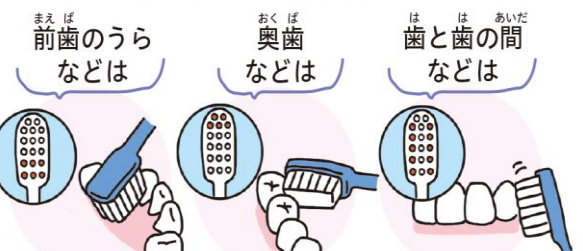


ちからめやす
みがき力の目安は
150～200gくらい

は
歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

よくかむといいこと
“あいうえお”

30回
かんでいますか?

しっかりと「あ」ごを使って丈夫に

「い」の働きをたすける

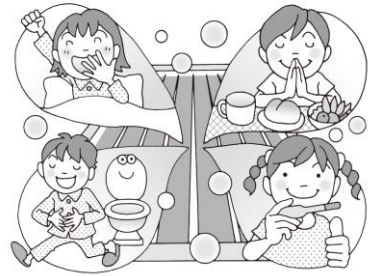
あごの「う」んどうで脳を刺激

食べ物の「え」いようを
吸収しやすくする

「お」なががいっぱいになって
食べすぎ防止

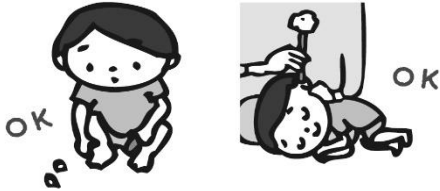
がくしゅう はじ

プール学習が始まります!



およ ^{まえ} 泳ぐ前に...

● つめきり・^{みみ}耳そうじ



● すいみんをしっかりとる



● ^{あさ}朝ごはんをきちんと^た食べる



● ^{じゅんびうんどう}準備運動は^{ねんい}念入りにする



● ^{けんこう}健康チェックをする



● ^{たいちよう}体調が悪く^{わる}なったら、^{はや}早めに^{せんせい}先生にいう



● タオルの^か貸し^か借りをしない



● プールサイドを^{はし}走らない



● プールに^と飛び^こ込まない



^{せんせい}先生の^{はなし}話をしっかりと聞いて、^きルールを守って楽しい^{まも}プール^{たの}学習に^{がくしゅう}しましょう!

～保護者様へお願い～

6/15(水)からプールの授業が始まります。毎日の「健康観察チェック表(検温表)」に、6/15(水)から、水泳授業の「参加・見学」の項目の欄を追加しています。

水泳の授業がある日は、「参加」か「見学」か、どちらかに必ず○をつけてください。記入漏れの場合は、水泳の授業は参加できません。

呼吸器症状とその他の症状以外の理由で見学する場合は、備考欄に理由を記入してください。(例 けが等) お手数をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



～保護者様へお知らせとお願い～

本日、健康診断結果(視力・耳鼻科・眼科検診)をすこやか袋に入れて配布しています。視力検査結果は、全校児童へ配布し、耳鼻科と眼科検診結果は、所見ありの児童のみに配布しています。

早めの受診をお勧めします。すこやか袋はサインか押印をされて6/10(金)までに学校へ返却ください。

梅雨の体調管理と熱中症予防

これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、おし暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が下がることもあります。その日、そのときの気候に合わせて衣服で調整し、体調をくずさないようにしましょう。また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは特に熱中症が起こりやすくなります。

① **こまめに水分をとる(水筒のお茶は、毎日多めに持ってきて、こまめに水分補給を！)**



② **ぼうしをかぶる**



③ **十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事をとる**

(体の調子を整えるためにはかせません。)



などを、心がけましょう。



かるうんどう
軽い運動



ゆぶね
湯船につかる



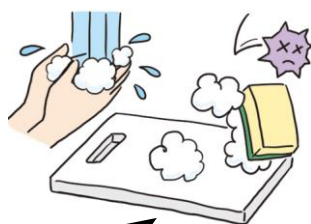
エアコンの温度
せっていは高め



食中毒

予防のための三原則

つけない



てはもちろん、調理器具・
食器、食材もよく洗う

ふやさない



調理済みのものは早めに食べる
(冷蔵庫を過信しないで！)

やっつける



食材の中心まで
しっかりと加熱する

まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのちがいをさがそう！！



こた
【 答え 】

- ① ねこの模様
- ② 女の子のスカートのポケット
- ③ 男の子のポーチ
- ④ 鳥の数
- ⑤ 右奥の草むらのくま
- ⑥ かたつむりの目
- ⑦ 中央下のあじさいの葉

