

ほけんだより6月①

令和4年6月3日
仁比山小学校
保健室



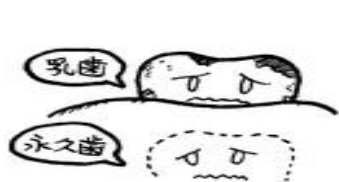
6月4日～10日は、むし歯予防週間

歯科検診が6月2日と9日にあります。むし歯があり、歯科受診が必要な人には治療のお勧めのプリントを渡します。また、歯並びやかみ合わせ、要注意乳歯で相談が必要な人にもお知らせを渡します。早めに歯医者さんへ行きましょう。

乳歯のむし歯、そのままにしないで！！

乳歯は、むし歯になってもそのうち抜けるからと、そのままにしておかれることがよくあります。たった1本のむし歯でも、からだにさまざまな影響を与えます。そのままにせず早めに受診してくださいね。

……………乳歯のむし歯をほうっておくと……………



あとから生えてくる永久歯が丈夫にならない。



抜ける時期が遅くなり永久歯の歯並びが悪くなる。



かむ力が弱くなり、あごの成長が悪くなる。

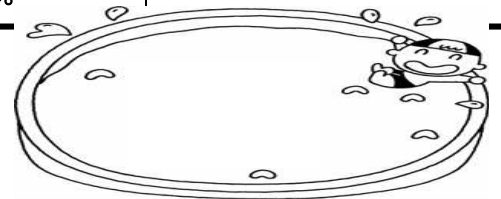


発音がうまくできない。

すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまります！

安全で健康なプール学習ができるように、次のことに気をつけましょう。



病気・けが（特に中耳炎や皮膚の病気）のある人は、お医者さんへ相談しましょう。



心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

からだを清潔にしておきましょう



みんなで入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう

睡眠を十分にとりましょう



水泳はほかの運動に比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。

健康観察を忘れずにしっかりやりましょう



不安があるときは無理をしないように。またプールの中で具合が悪くなったときも、無理をしないですぐに先生に言いましょう。

朝ごはん・昼ごはんをきちんと食べましょう



お腹がすいた状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳ではかなりのエネルギーが必要なのです。

準備運動をしっかりやりましょう



全身の筋肉をほぐし、心臓や肺の働きを高め、事故を防ぎます。

