



令和4年6月3日 玉島小保健室

梅雨の季節がやってきます！！



運動会を大成功させ、全力を出しきったみなさんは、心も体もグーン

と成長した感じがします(*^-^*)表情がイキイキとしています。ただ、まだ運動会の疲れが残っているのか、お腹の痛みやはきけがあって保健室に来る人が多いです。

6月もプール掃除、プール学習、教育の日(参観日)、社会科見学(4年生)宿泊訓練

(5年生)などの行事がもりだくさんです。体調を整えて、すごしていきましょう！！

放課後の習いごとをたくさんしている人も多いです。習いごと大切ですが、体調が悪いときは、休んでくださいね。がんばりすぎているなあーと思うことがあります。

アジサイが、花を咲かせはじめました。雨を待っているかのようですが、



2日と3日に熱中症警報が出されました。お茶を多めにもってきましょう！

疲れやすい時期です。お風呂にゆっくりつかり、睡眠をしっかりとりましょう。



プール学習がはじまります

6月20日(月)がプール開きです。コロナ感染予防対応をしながらプール学習を行います。陽射しが強いので、日焼けトラブルをおこしやすい人がいます。水に強い日焼け止めを用意したり、手首まである水着にしたり、プール学習の準備をしてください。



病気のある人は、お医者さんに相談しておく



プールの前日やプールあった日は、いつもより早く寝る



つめをきっておく
耳そうじをしておく
鼻もかんでおく



タオルのかしかりをぜったいにしない

は くち けんこうしゅうかん 6月4日～10日は、歯と口の健康週間



歯科健診の結果を全員に配りました。虫歯はありませんでした

か？虫歯になりかけの歯はありませんでしたか？歯肉は健康でした

か？ 虫歯もなく歯肉も健康な人もたくさんいましたが、虫歯が

数十本もあり、歯肉炎になりかけの人もいました。治療の必要な人

は、必ず歯医者さんへ行きましょう！！虫歯が自然に治ることはありません80歳になっても

マスク生活で、口を見せることがなくなり、ていねいな歯みがき

がおろそかになっていませんか？「みがいている」と「みがけている」

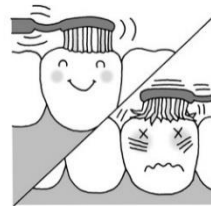
はちがいます。鏡をみながら1本1本ていねいにみがきましょう！！



お家の方も、子どもさんの口の中を見てあげて、仕上げみがきをしてあげてください。

歯みがきのコツ

小さく



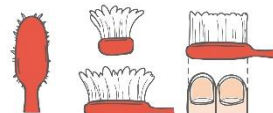
鏡をみながらの歯
みがきはとても大切
です。

かるいちからで
シャカシャカ



歯ブラシは
えんぴつのにぎり方
で持つ

歯ブラシは
こきざみに
うごかす



歯ブラシのこうかん



おうちの方へ ★健康観察チェック票に、プール学習の参加有無の記入

をお願いします。★

朝の健康観察チェック票（黄色い紙）に、プールをしてもいいですか？の項目欄を
いれています。6月20日からプール学習が始まりますので、**毎日**プールの参加有無の
記入をお願いします。必ず保護者の判断でご記入をお願いします。

参加できない場合は、連絡帳に理由をお書きください。

記入がない場合は、プール学習に参加できないことがあります。

体調面や安全面・感染予防に努めながら行いますのご協力をよろしくお願いいたします。

