



令和3年 6月15日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

6月の健康目標 歯を大切にしよう

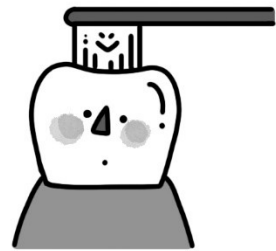
気象庁は14日、関東地方の梅雨入りを発表しました。これからは雨の日が増えて、外で遊べなくなり、気持ちがどんよりしてしまうかもしれません。でもきっと、雨には雨の、くもりにはくもりの良さがあると思います。私が小学生の頃、雨の日には好きな色の傘と長靴を履いて学校に通っていたことを思い出しました。どんな天気でも楽しみながらすごせたらいいですね。

自分のはみがきを見直そう！

正しい歯ブラシの持ち方は、えんぴつの持ち方と同じです。歯ブラシをグーで持っていませんか？正しい持ち方で、ていねいに歯をみがきましょう。

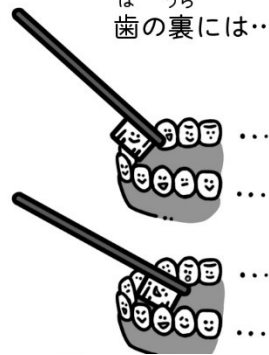
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体を優しくあてよう！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてよう！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてよう！

保護者の皆様へ

●朝の健康観察について

検温と健康観察は休日も含めて毎日行い、お子さんの健康状態の把握をお願いします。水泳学習が始まるため、いつも以上に健康チェックをお願いします。保健室で話を聞くと、朝から体調が悪かったという子も少なくありません。体調が優れない場合は、無理をせずに自宅で休養させてください。

●水泳学習について

水泳学習に関して、かかりつけ医から指示が出ている場合は、学校にお知らせください。

●定期健康診断について

定期健康診断がまもなく終了します。ご協力ありがとうございました。また、歯科健診の結果は、健診を受けた全児童に配布しています。「異常なし」の場合は報告書の提出は不要です。

もうすぐ水泳が始まります！



来週から水泳の学習が始まります。子供たちから「早くプールに入りたい！楽しみ！」という声をたくさん聞きます。安全で楽しい時間にするために、自分の健康に気を付けて、水泳のルールを守ることが大切です。

水泳の前に健康チェックをしましょう！

- 朝ごはんは、ちゃんと食べましたか？
- すいみんは、じゅうぶんたりていますか？
- 熱っぽくないですか？ 頭はいたくないですか？
- 咳、鼻水はでていませんか？
- 腹痛やげりをしていませんか？
- 手足の爪は切りましたか？
- 耳あかが、たまっていますか？
- 目がかゆかったり、目が赤くなっていますか？
- 皮ふがかゆい、ぶつぶつができて、赤くはれているなどありませんか？



プール学習の前の準備はOK？