

☆ほけんだより☆6月

令和4年 6月 10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

6月になり雨の日が増えて関東地方も梅雨に入りました。梅雨の時期はジメジメした暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。汗をかいたらハンカチでふく、寒かったら上着を着るなど、上手に調節をしましょう。

じぶん みなお 自分のはみがきを見直そう！

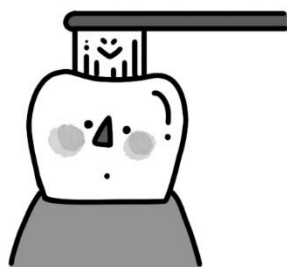
むし歯にならないためには毎日、ていねいに歯みがきをすることが大切です。みなさんは正しく歯ブラシを持っていますか？正しい歯ブラシの持ち方は、えんぴつの持ち方と同じです。正しい持ち方で、ていねいな歯みがきを心がけましょう。



”えんぴつ持ち“
力が入りすぎず、細かくうごかせます。

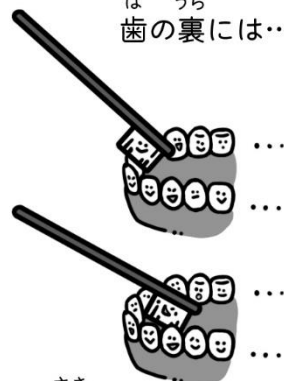
☆は ぶぶん 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう ☆

あ ぶぶん
かみ合わせの部分には…



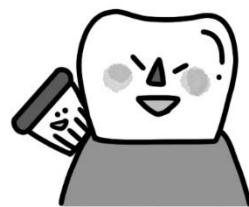
けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

は うら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

保護者の皆様へ

●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。

●健康カードについて

健康カードは6月中に配布します。お子さんがカードを持ち帰りましたら、昨年度の結果と見比べながら、親子で体の成長や健康について話し合ってください。カードは6年間使いますので、「定期健康診断の記録」と「発育の記録」の2か所に押印後、学校にお返しください。

●水泳学習について

水中での運動は予想以上に体力を消耗します。お子さんが水泳学習を思いきり楽しめるよう、規則正しい生活を心がけ、十分に休養がとれるようご協力をお願いいたします。また、朝の健康観察をしっかり行い、体調がすぐれない場合には無理をさせないでください。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。

もうすぐ水泳が始まります！



6月13日(月)から水泳の学習が始まります。安全に楽しい時間にするためには水泳のルールを守ることも大切です。

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、ぶつぶつができてい、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？