



ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

令和5年6月1日

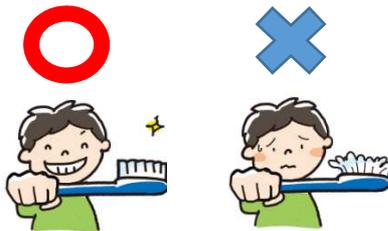
西尾市立室場小学校

だんだんと気温が上がっている中、これから雨の日が続く梅雨の季節に入っていきます。
気温や天気の変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。むしむし
とした暑さにも負けないように、規則正しい生活を心がけましょう。

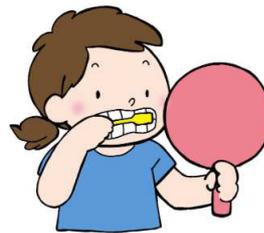
じょうず は
上手な歯みがき5つのコツ☆

けさき ひろ
毛先が広がっていない

は つか
歯ブラシを使う

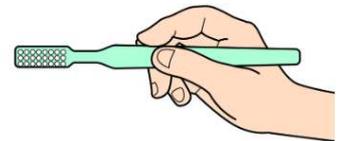


かがみ み
鏡を見ながらみがく



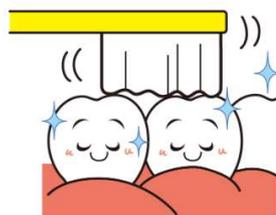
えんぴつ おな も かた
えんぴつと同じ持ち方

でみがく



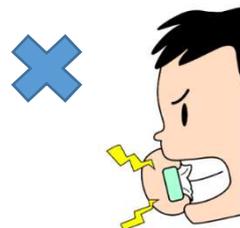
ちょこちょこ動かして

うご
ほん
1本ずつみがく



つよ
強くごしごしみがかない

かる ちから
軽い力でみがく

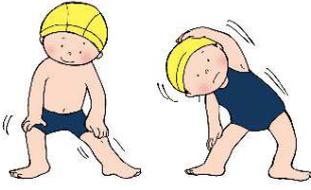


保護者の方へ

4～5月に実施した眼科検診、耳鼻科検診、内科検診で緑色のお知らせの紙をもらったお子さんは、病院の受診をお願いします。病院の受診がないとプール学習に参加することはできません。また、欠席で検診を受けられなかったお子さんも同様です。早めの受診をお願いします。

🐸 プール学習にむけて気をつけること 🐸

もうすぐみなさんが楽しみにしているプール学習が始まります。プールは楽しい反面、危険ともとなり合わせです。ちょっとした油断が事故につながります。先生の指示をよく聞いて、プールでの約束やルールをしっかりと守りましょう。また、安全にプールに入るために、これらのことに気をつけましょう。

| | | |
|---|--|---|
| <p>★朝ごはんを必ず食べましょう。</p> <p>なにも食べないと気持ちが悪くなってしまいます。また、力が入らずおぼれてしまうなど事故の原因にもなります。</p>  | <p>★睡眠を十分にとりましょう。</p> <p>プールはたくさんの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。</p>  | <p>★準備運動をしっかりとしましょう。</p> <p>全身の筋肉をほぐすことで、けがや事故の防止につながります。</p>  |
| <p>★健康チェックをしっかりとしましょう。</p> <p>少しでも体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。また、プールに入っているときやプールの後に体調が悪くならすぐに先生に言いましょう。</p>  | <p>★つめを短く切っておきましょう。</p> <p>つめが長いと、自分や他の子を傷つけてしまいます。</p>  | <p>★検診のお知らせをもらった子は、早めに病院を受診しましょう。</p> <p>安全にプールに入るために、病院の先生にきちんとみてもらいましょう。</p>  |