

ほけんだより 6月

雨が降ると「天気が悪い」と言いますが、雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、私たちにも雨に洗われ輝く紫陽花や雨上がりの虹など美しい景色を見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけ、夏にそなえて元気に過ごしましょう。

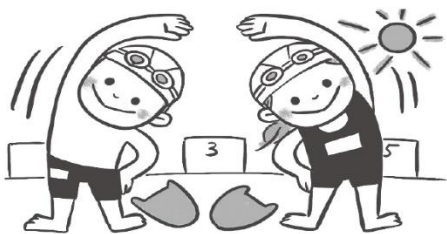
令和5年6月1日
原田小学校保健室



もうすぐ水泳学習がはじまります。準備運動をしっかりと行い、けがをしないようにしましょう。前日やプールに入った日は、いつもより早く寝て、体をゆっくりと休めましょう。おなかが空いていると気分が悪くなりますので、朝ご飯もしっかり食べてくださいね。

プール授業

ルールを守って
事故0に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

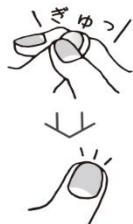
無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

水分足りている？

熱 中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



ほけん目標



歯を大切にしよう

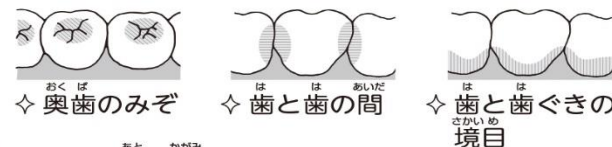


みなさんの歯は今どんな状態ですか？こどもの歯(乳歯)が抜けている人、生えかけの大人の歯(永久歯)がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思えます。身長や体重が大きくなることと同じで、歯もこどもの歯から大人の歯へと成長していきます。そして、歯は一度しか生え変わりません。その生え変わりが完了する小学生の時期は、歯を一番大切にしたいときです。これからも、健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

歯みがきで健康な歯を



- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

みがき残しやすい場所とみがき方

