

ほけんだより 6月

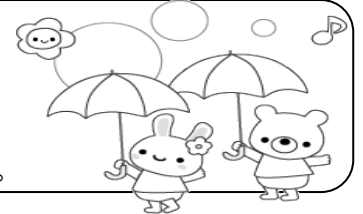
蕪川西小学校 保健室

いよいよ、6月になりました。

蕪川西小学校も、6月3日にプール開きをしました。

いよいよ、みんなが心待ちにしている、楽しいプールの授業が始まります。

元気に楽しくプールに入れるように、治療が必要な人は早めに治しましょうね。



プールに入る前に

プールに入る直前に
しなければならないこと



必ず準備運動をしましょう



しっかりシャワーを
あびましょう



足・こし回りの消毒も
わすれずにしましょう

※ひよのよわい入は先生にそらだんすること

..... プールに入っているときに

ぐあいが悪くなった



こんなときは必ず先生にいましょう。プールに入っているときは、ぜったいにむりをしてはいけません

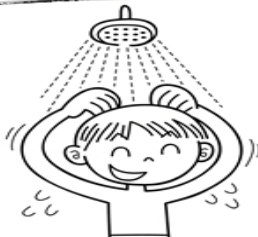
けがをした



足がった



プールから出たら...



シャワーをあびる



目をよく洗う



うがいをする



耳に水が入ったら
水ぬきをする

プールから出たあともせいけつに。



自分のタオルで
よくふく
(タオルやブラシのかしかりはしない)



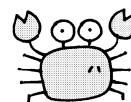
もうすぐ、暑い夏です。



涼感スカーフ使用について

今年も、児童の熱中症予防のため、涼感スカーフの使用を認めることにしただし、使用は原則登下校中とし、休み時間・体育の授業では安全のため、使用は禁止とします。(体育以外の屋外での授業中は、各学年の判断により、使用します)

使用にあたっては、ご家庭で安全面の指導をよろしくおねがいします。また、学年・クラス・氏名を忘れずに記入してください。



あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

**歯みがきは
食後3分以内が効果的！**

むし歯がしやすいのは
食後5～20分。

食べたらく
すく
みがく

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?

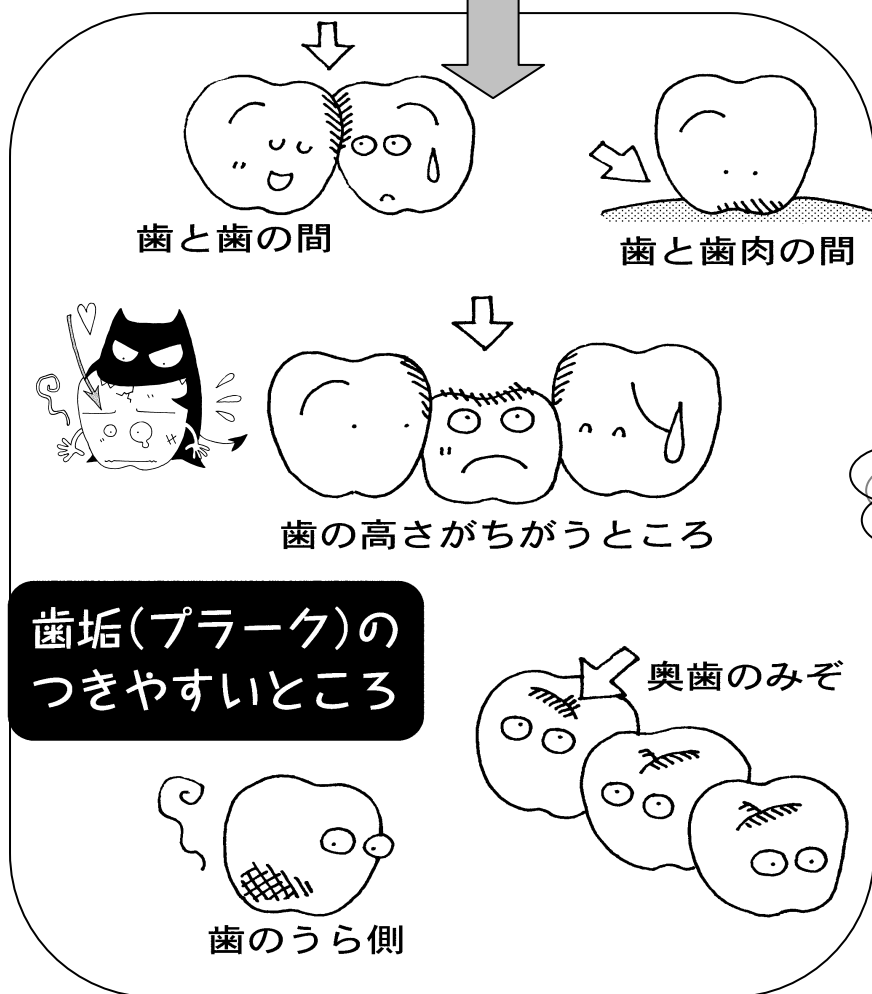
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本を
ていねいにみがこう！**

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を
10回くらい
みがくといいよ

はみがきのときは、ここに注意してみがこうね！！



**歯垢(プラーク)の
つきやすいところ**

イヤ
歯ブラシの
毛先を
チェック！

歯ブラシもチェックしよう！

モリモ
リモリモリ...

つけすぎてない？