

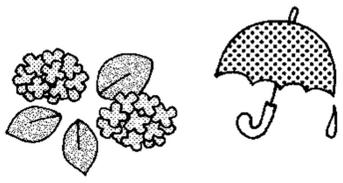
# ほけんだより 6月

令和元年 6月  
一丘小学校 ほけんしつ

5月後半から、30度を超えるようなこの季節とは思えない暑さが続いていますね…  
6月に入りこれからは、雨の日が増え、じめじめと蒸し暑い日が多くなりそうです。

雨がが続くと、運動場で遊べる日が少なくなりますよね。  
一丘小学校のろうかとは、とってもなが〜〜〜くて、思いっきり走りたくなるよね…。  
でも、教室やろうかまで走りまわるととっても危険。大けがにつながることもあります。  
特に雨の日は床が濡れていたりして、滑りやすくなっているかも。  
雨の日は、教室で安全に遊ぶようにしましょう。

そして 晴れた日は、外で思いっきり遊んでくださいね🌻



また、6月はすぐに水泳学習が始まります。しっかりと体調を整えておきましょう。  
安全で、充実した水泳学習にしましょう！

## ●● 水泳学習が始まります。しっかりと準備をしましょう ●●

\* 病気やけがのある人は、主治医に相談しましょう。  
心配なところがあるときは、お医者さんに診てもらって、水泳をするかどうかを決めましょう。



\* 朝の健康チェックを忘れずに！  
絶対に無理をしないようにしましょう。  
途中で、体調が悪くなった場合はすぐに先生に知らせましょう。

\* からだを清潔にしておきましょう。  
みんなが入るプール。前日の入浴、水泳前後のシャワーも念入りに。

\* 睡眠を十分にとりましょう。  
水に入るととても疲れます。前日はもちろん、プール入った日も早く寝るようにしましょう。

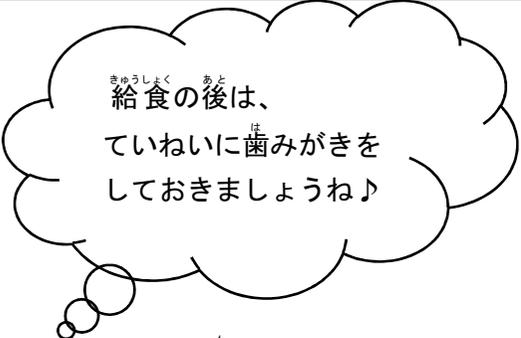


\* 準備運動をしっかりしましょう。  
水の中では思っている以上の負担がからだにかかります。  
内臓も筋肉もプールに入る準備が必要です。足がつる予防にも。

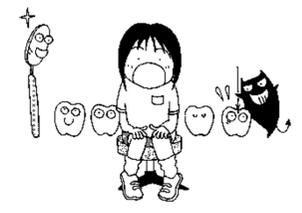
### < 6月の保健行事予定 >

健康診断もいよいよ終盤…  
あとは、歯科検診がありますよ😊

6月 4日～7日	体重測定	全学年
7日(金)	歯科検診	2.4年生 13:20～
14日(金)	歯科検診	3.5年生 13:20～
20日(木)	歯科検診	1.6年生 13:20～



給食の後は、  
ていねいに歯みがきをしておきましょうね♪



### 6/4 ~ 6/10 は、歯の衛生週間です！

#### ○ むし歯の原因は「歯こう」！！

歯の表面についた「歯こう」にむし歯菌が住みついて、歯を溶かしていきます。これがむし歯です。「歯こう」は、うがいだけではキレイに落ちません。「食べたらみがく」習慣をつけて、ていねいな歯みがきで、むし歯を防ぎましょう😊

#### < もうすぐ、歯科検診があります >

検診の時、学校歯科医のたくま先生に、「シー（C）」と言われた人は、むし歯があるということです。早めに歯医者さんに行って治療をしてもらいましょう。

#### ○ 乳歯は放っておいてもいい??

「乳歯はどうせ生え変わるから…」と、むし歯を放っておくのは×です。乳歯のすぐ下には、永久歯が準備をしています。むし歯があると、永久歯を傷つけてしまうことがあります。また、歯並びが乱れて乳歯の生えてくる場所が狭くなってしまいます。



#### ○ おうちのかたへ🌻

健康診断の結果は、「健康診断結果連絡袋（ピンクの封筒）」  
または、「からだの発育」でお知らせしています。  
ご確認いただき、必要な場合は早めに専門医を受診してください。  
受診されましたら、受診報告書を学校までご提出ください。

