

ほけんだより

6月

一宮市立浅野小学校

運動会も終わり、あっという間に6月です。

勉強や運動会など、色々なことに一生懸命取り組んで

いと、時間がどんどん過ぎていきますね。

梅雨時は、天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がり肌寒く

感じる日もあります。体調をくずしやすくなるので、汗をかいたらタオルでふく、寒

かったら上着を着るなどして気を付けて過ごしましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月12日(火) ~ 21日(木)

めざせ むし歯ゼロ! 週間

1日 3回 3分しっかりみがこう!!

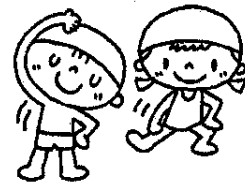
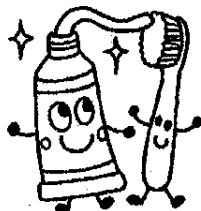
むし歯の予防

歯周病の予防

お口の中の清潔

はみがき3つの約束

- 自分の歯を守るために忘れずにみがく。
- ていねいにみがく。
- 歯ブラシの毛先が開いていないものを使う。



— おうちの方と読みましょう —



プール前の健康チェック

みんなが楽しみにしているプールがもうすぐ始まります! プールに入る準備はできていますか?

下の絵を見て、毎日自分でチェックをする習慣をつけましょう☆

頭はかゆくありませんか?

昨日の夜、髪を洗いましたか?

アタマジラミはいませんか?



熱はありませんか?

プールのある日は、毎回きちんと熱をはかりましょう。



耳は痛くありませんか?



体の調子はどうですか?

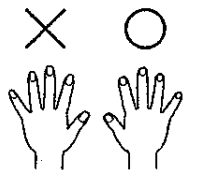
頭痛や腹痛、のどの痛みや下痢などはありませんか?

朝ごはんは、毎日食べましょう!



目やにや充血はありませんか?

皮膚に水ぶくれやフツフツはありませんか?



ケガはありませんか?

血の出ているケガや、じゅくじゅくしたケガをしている時は、プールはひかえるようにしましょう。

つめは長くありませんか?