



日之影小学校
保健室発
第5号



6月になりました

熱中症予防に水筒を持たせてください!

気温の変化が激しい時期です。また、熱中症の心配も出てきました。水筒を持たせる際は、まず水筒に水をいっぱい入れ、水や麦茶などをたっぷり入れてください。飲み終わった水筒に水道水を入れると、1日中冷たい水を飲むことができます。そして、朝食時に味噌汁や梅干しなどで塩分を摂ることもおすすめです。

5月も元気に過ごした日之影っ子たち。「早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディア」で規則正しい生活を送り、体調管理に心がけましょう。ご家庭でもご指導をよろしくお願いします。

いよいよ水泳が始まります!

来週から、子どもたちが楽しみにしている水泳が始まります! 怪我無く安全に学習ができるように、気を付けることを確認しましょう。

★ 水泳クイズ! Oに入る言葉は何でしょう?

- ① ○○○○はしっかり取ろう
- ② ○○そうじをしよう
- ③ ○○きりも忘れずに



水泳がある日は特に、ご家庭での体調チェックをお願いいたします。併せて健康観察カードも忘れずにご提出ください。目や耳、鼻の病気や皮膚の病気がある人は、病院受診もお願いします。

6月の月目標は「歯を大切にしよう」!

6/4(金)~6/10(木)は、「歯と口の健康週間」です。各学級で歯の授業を行う予定です。歯みがきのポイントを押さえて、いつまでも健康な歯でいたいですね。

上手に歯みがき

ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

できるとかな?!





毎週金曜日に、学校で使用している歯ブラシ・コップを持ち帰っています。家庭できちんとチェックできていますか? 毛先が広がった歯ブラシでは、きちんと歯みがきできません。また、口の中に入れるものですので、歯ブラシ・コップの衛生面にも注意が必要です。

★休日には各家庭でチェックを★

- ◎ 毛先が広がっている歯ブラシは新しいものと交換する。
- ◎ コップは洗剤をつけてきれいに洗う。

