

6 ほけんだより

日之影小学校
保健室発
R4年6月



は 歯をたいせつにしよう!



5月に「しかけんしん」がありました。けっかをプリントでくばりましたが、家の人とかくにんできましたか?はいしゃに行くひつようがある人は、なるべく早めに行きましょう。

また、むしばのよぼうには、毎日のはみがきがとても大切です。1日3回のはみがき、ていねいにすることを心がけましょう。

はのやくわり



しょくじをする

はつおんする



ひょうじょうをつくる



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

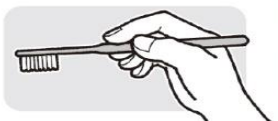
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方



えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらい
の力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10本
20回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

けんこうに気をつけておよう!

6月6日(月)の週がプールびらきのよていです。たのしくおよげるように、しっかりとじゅんぴをととのえておきましょう。

水泳前のけんこうチェック

- かお色はよいですか。
- すいみんはしっかりとれていますか。
- 朝ごはんを食べましたか。
- 目、はな、のど、耳のいじょうはありませんか。
(目が赤い、のどがいたい、耳がいたい など)
- 体のちょうしはよいですか。
- ジュクジュクしたきずやけがをしているところはありませんか。
- つめはきちんと切っていますか。
- ねつはありませんか。



保護者の皆様へ

4月に発行した保健だよりでもお知らせしましたが、災害共済給付制度についてです。お子様が学校管理下でケガをした際の保険のことで、(全員加入していただいています。)学校でのケガはこの制度をご活用ください。手続き等に関しましては、学校が主となり進めます。

★ 学校管理下でのケガで受診した場合は・・・

- 3割負担で受診をしてください。
 - 給付申請の手続きは学校で行います。
 - 約2か月後、自己負担額+治療費総額の1割(見舞金)が給付されます。
- ※ ただし、医療費総額が5000円未満の場合は、給付の対象外です。



こんなときに申請できます!(授業中、登下校中、遠足、修学旅行など)

- (例) ○ 図工の授業中、はさみで指を切り、病院を受診した、
- 昼休みにサッカーをしていて捻挫し、病院を受診した。
- 修学旅行先で発熱し、病院を受診した。

(宿泊学習中や修学旅行中などはケガでなくても給付の対象となることがあります。)