

6 ぼけんだよい

令和3年度
伊是名小学校
保健室発行6月号

いよいよ雨も少なくなり、いよいよ夏本番が近づいていますね！6月は運動会があります。熱中症にならないように、教室にいるときから水分をとるように習慣にしておきましょう。また、体調が悪いと熱中症にかかりやすくなります。普段から体調を自分で管理できるように心がけましょう♪

6月の保健行事

- 1日(火):内科検診(2・3・5年生)
- 2日(水):内科検診(幼稚園)
- 3日(木):内科検診(1・4・6年生)
- 11日(金):スクールカウンセラー来校
9時~12時
- 10日(木):ブラッシング指導
- 25日(金):スクールカウンセラー来校
9時~12時
- 27日(日):幼小中合同運動会

6月の目標

は 歯を
たいせつ
大切に
しよう



運動会の準備をしよう

【できているかな？チェックしてみよう】

- あさごはんをしっかり食べているか
- お風呂で疲れをとり、きれいにしているか
- 夜は早めにねているか
- 手足のつめは短く切っているか
- かみの毛が長い人は動きやすいようにおすんでいるか
- 汗ふきタオルを持っているか
- 運動前に準備運動をしているか
- 水分をまめにとっているか
- くつのサイズは合っているか
- 手洗いうがいをまめにしているか

保護者のみなさまへ

6月から1ヶ月に2回ほどスクールカウンセラーの大塚先生が来校されます。基本的には児童の面談を入れますが、担任または養護教諭までご連絡いただければ、保護者の面談を入れることが可能です。子育てのことや、家庭でのことなどを相談してみてください。

ご希望日・時間等の連絡は担任または養護教諭までお願いします。



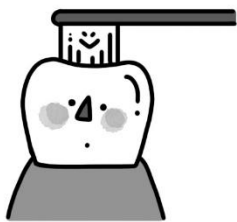
暑くなってきたときに注意！

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだん慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。



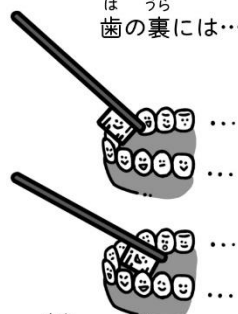
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！