

ほけんだより 6月

2019(令和元)年6月3日 二見北小学校保健室

※うちのひとといっしょによみましょう



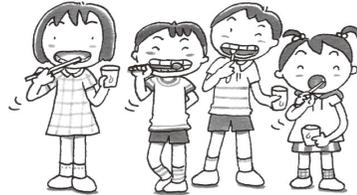
6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、そうかと思えば夕方ごろには寒くなったり。気温の変化がはげしいと体調をくずしやすいので、衣服で調節したり、汗をかいたら着がえるようにしましょう。梅雨が明けたら、ピカピカの夏はすぐそこですよ。

しかけんしん 歯科健診

*朝、しっかりと歯をみがいてください。

6月6日(木) 1・4・6年生

6月13日(木) 2・3・5年生

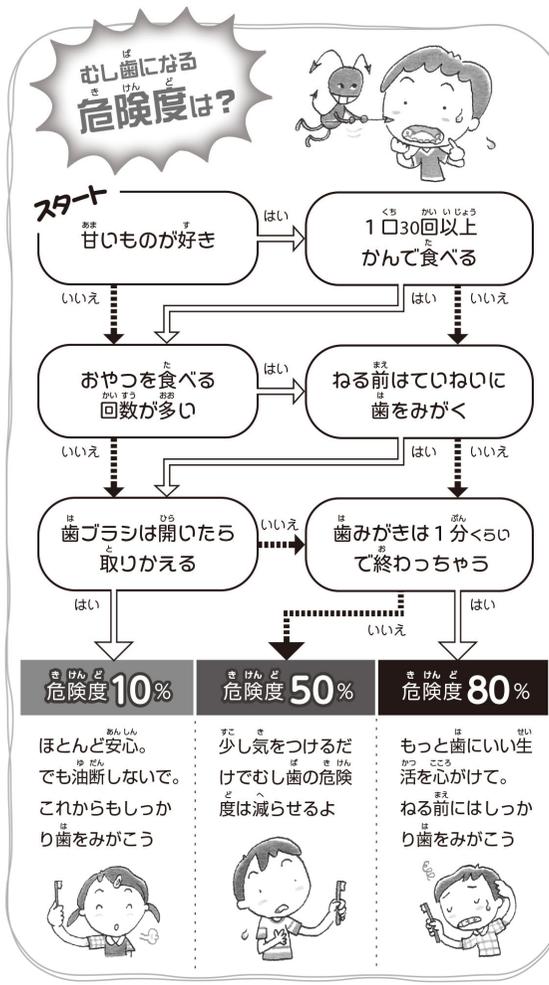
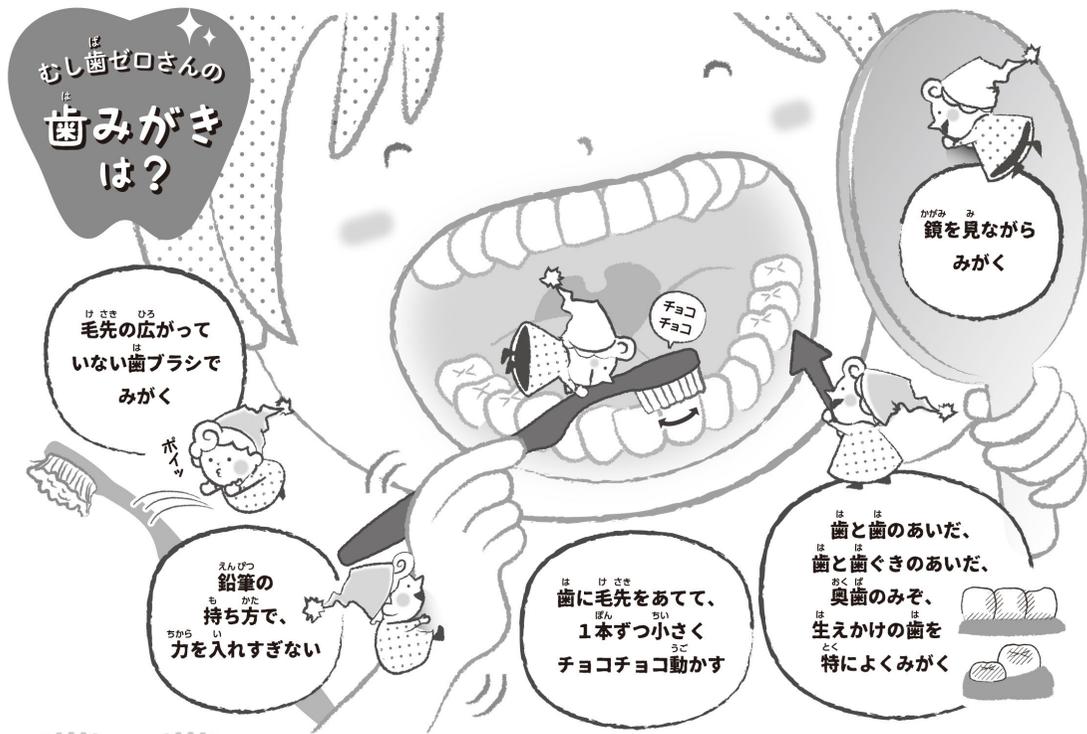


水泳がはじまります



むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。ピカピカで健康な歯を守ろう！



6月17日(月)から水泳が始まります。プールに入る日の朝の体調チェックを必ずしましょう。

- ① 熱は高くないですか
- ② 朝ごはんを食べましたか
- ③ すいみんは十分ですか
- ④ 目は赤くないですか
- ⑤ 腹痛やげりはありませんか
- ⑥ つめを切っていますか など

体調が悪い時にプールに入るのは危険です。無理をせず、体調を整えて、水泳に参加してください。

☆プールに入ってもいいの？《皮膚の病気》

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人とふれると悪化したり、うつすことがあります。

水いぼ

プールの水でうつらないので、入っても大丈夫です。しかし、タオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。

むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けられないよ
- ひとくち30回以上

