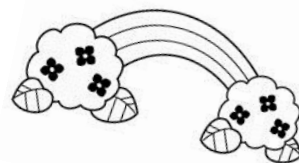


# すくすく



保健室 No. 3 平成29年6月8日 (木)

たいいくさい お  
体育祭が終わり、いよいよ6月ですね。日中は気温が上がり、とても暑くなります。毎日水とう  
も  
を持ってきて、ほうか  
放課ごとにこまめにお茶を飲むようにしましょう。

## すい えい がく しゅう はじ 水泳学習が始まります。

きちんとできているかな? □にチェックして、かくにん  
確認しよう!

ルールを守って、  
あんぜん たの  
安全に楽しくプールに入ろう!



### ぜんじつ 前日

- つめは短く切っておく。
- 夜は早めに入浴に入り、よくねる。

### どうじつ あさ 当日の朝

- 朝ごはんをしっかり食べる。
- おうちで健康観察をする。

※体の調子のよくないときは、プールに入りません。

### はい まえ プールに入る前

- シャワーで体をしっかりあらい。特に頭は帽子をとって、よくあらい。
- 準備運動をしっかり行う。ストレッチで筋肉をよく伸ばしておく。
- 帽子やゴーグル、タオルの貸し借りはしない。

### で プールを出るとき

- シャワーで体をよくあらい。

○プールに入っているときに体調が悪くなったなら、すぐに先生に言います。

○健康診断後、眼科や耳鼻科の受診カードをもらった人で、まだ提出していない人は、水泳学習前に病院に行きましょう。

○じゅくじゅくした傷のある人、絆創膏を貼っている人は、プールに入れません。

## あたま ちゅうい ～頭じらみに注意～

### ● 頭じらみの卵



- ・3～4mm くらいのおお  
の大きさ
- ・茶透明
- ・髪にしっかりくっついて、なかなかとれない。

### うつりかた 方

- ① 頭と頭の接触から。
- ② 身の回りのもの(タオル、帽子、寝具、ブラシなど)の貸し借りから。

### あたま み 頭じらみが見つかったら

専用のシャンプーで駆除する。

※駆除されたらプールに入れます。

せいけつ  
清潔にしても、きせい  
寄生されることがあります。  
ごかてい  
ご家庭でもお子さんの頭皮を確認してください。

# は めいじん 歯みがき名人になろう!

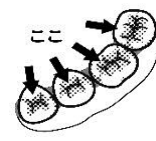
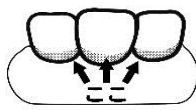
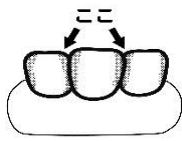


みなさんは、毎日ちゃんと歯をみがいていますか。先日の歯科検診では、学校歯科医の田中先生が、みなさんの歯をみたあと、「全体的に、よくみがけていますね。」と喜んでくれました。1年生から5年生を対象に、フッ化物洗口も始まっています。一生使う、大切な歯です。ていねいにみがいて、“歯みがき名人”をめざしましょう!

## じょうず 上手にみがけているかな? ~自分の歯みがきの仕方をチェックしよう~

よご 汚れがたまりやすい場所はここ! 特に気をつけてみがこう。

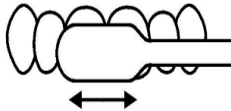
- ① 歯と歯の間      ② 歯と歯肉のさかい目      ③ かみ合わせ



こま

細かみがきをしよう。

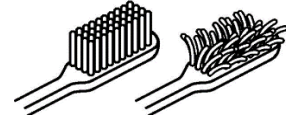
歯ブラシを小刻みに動かして、一本一本みがこう。



★歯ブラシもチェック!

毛先が開いていないかな?

毛が開いてきたら、新しいものにかえよう。



## “ムカつく” 気持ちとうまく付き合おう



わたしたちは、気にいらないうことがあったときや、物事がうまくいかないときに、思わずムカッとすることがあります。“ムカつく”のも、大切な「気持ち」の一つです。しかし、いかりをそのまま周りにぶつけてしまうと、友達を傷つけたり、関係が悪くなったりします。腹が立ったときは、いったん落ち着いてから、「自分の気持ちを言葉で」伝えられるようにしましょう。

😊ムカッとしたら、やってみよう😊

**ステップ1** 自分の気持ちに気づく。(おこっている? 悲しい?)

**ステップ2** 深呼吸をして、リラックスする。

**ステップ3** 5まで数を数えて、「落ち着いて」と自分に言い聞かせる。

いかりが静まったら、自分の気持ちを相手に話してみよう。

