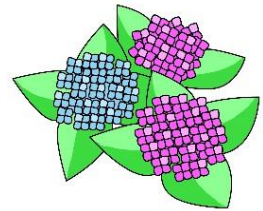


すくすく



れいわ ねん がつ 7 日 (水)
令和5年6月7日 (水)

5月29日に、愛知県のある東海地方に梅雨入りが発表されました。この時期は雨の日が続くので、災害や事故に注意する必要があります。川や山はもちろん、通学路や、みなさんが普段生活する学校の中でも同じです。雨が続きたり湿度が高くなったりすると、床が滑りやすく、転んだり壁や人にぶつかってしまったりします。落ち着いた行動を心がけていきましょう。

水泳学習を、安全で楽しい授業にするために。



まえひ 前の日

- つめを短く切ろう。
- 早めにふとんに入り、よく眠ろう。
- 持っていく物は準備しておこう。

とうじつ あさ 当日の朝

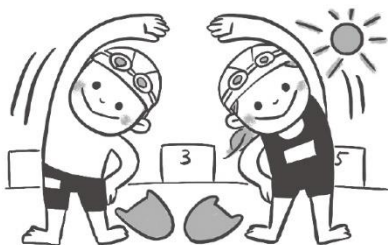
- 朝ごはんをしっかり食べよう。
- おうちで体温計測と健康観察をしよう。
- * 結果と、水泳学習への参加の有無を、「健康観察の記録」カードに記入して、忘れずに持ってきてましょう。

はい まえ プールに入る前に

- 体調がよくないと感じたら、先生に言う。無理して入らない。
- 人と近づきすぎない。無駄なおしゃべりをしない。
- シャワーで頭、体をよくあらい。
- 準備体操をしっかり行う。
- 帽子やゴーグル、タオルは自分のものを使う。貸し借りしない。
- じゅくじゅくした傷のある人、ばんそうこうを貼るけがをしている人は、プールに入らない。

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康について知識を学び、歯と口の病気の予防、治療を始めるきっかけにしてほしいと思います。



「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という目標を定めた運動です。食事をするとき、歯が少なくとも20本あれば、硬い食べ物も噛むことができると言われていいます。

今ある歯を健康な状態にしておくために、日々の歯磨きはもちろん、歯の健康のための生活習慣にも意識を向けていけるといいですね。



歯の健康のための生活①
食べ物はよく噛んで食べよう。
 よく噛むことで唾液が出ます。この唾液がむし歯予防のために働いてくれます。



歯の健康のための生活②
だらだらと食べない。
 ここで言う「だらだら」は姿勢ではなく、時間のこと。食べる時間を決めず、好きなときに食べていると、ずっと口の中に食べかすがあるのでむし歯になりやすくなってしまいます。



みがき残しやすい場所 と みがき方

