

# ほけんだより 6月

平成28年6月15日

志木第三小学校

保健室



水泳学習が始まりました。楽しく安全にプールに入るためには、体調を整えて、忘れ物がないように準備しておくことが大切です。

みなさんがたてた今年の水泳学習の目標が達成できるといいですね。



プールに入るときは  
注意

- 爪が伸びている人は、切っておきましょう。
- お風呂に入って体を清潔にしておきましょう。
- 睡眠時間や朝食をしっかりとって、体調を整えましょう。
- 準備運動を十分行いましょう。
- プールサイドで走ったり、プールの中でふざけたりしてはいけません。

## ～「安全な生活の仕方」について考えよう～

けがにつながる危ない行動をしていないか、自分の生活を振り返ってみましょう。

- ろうかとは右側を、走らずに歩いていますか？
- 階段で走ったり、よそ見をして歩いていませんか？

→梅雨の時期、雨の日に室内で過ごす時間が増えます。

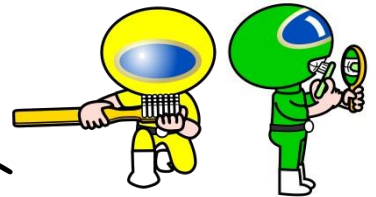
ちょっとした不注意が、思わぬ大けがにつながる可能性があります。

「落ち着いた生活」を心がけましょう。





まいにち しゅうかん は  
 毎日の習慣で、なんとなく歯をみがいていませんか？  
 は もくてき は た しこう しろ  
 歯をみがく目的は、「歯についた食べカスや歯垢（白い  
 ネバネバしたもの）を取り除くこと」です。  
 かがみ み ぼん ぼん は  
 鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがいたり、  
 は つか かた くふう まいにち  
 歯ブラシの使い方を工夫して、毎日「みがけている」  
 は  
 歯みがきをしましょう。



は 歯みがきレンジャーに聞く

## は 歯みがきのポイント

<p>かる ちから 軽い力でみがく</p> <p>けさき ひろ 毛先が広がらない ちから くらの力で</p>	<p>は 歯ブラシを うご こきざみに動かす</p> <p>ちい 小さく</p>	<p>は 歯ブラシの毛先を、 けさき は 歯の形に合わせて かたち あ て、しっかり当てる</p>	<p>けさき ひら 毛先の開いていない は 歯ブラシをつかう</p>
--	--	---	--

### <色覚検査の実施について>

以下の日程で実施する予定です。（変更の可能性有）

1年生	6 / 24 (金)	7 / 7 (木)
2年生	6 / 20 (月)	6 / 21 (火)
3年生	6 / 28 (火)	6 / 30 (木)
4年生	6 / 17 (金)	
5年生	7 / 4 (月)	
6年生	6 / 16 (木)	



### 保健室の記録 (6 / 1 ~ 6 / 10)

出席停止 水痘（水ぼうそう）3名 マイコプラズマ肺炎1名  
 溶連菌感染症・アデノウイルス1名