

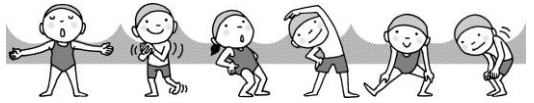
# 6月 ほけんだより

令和元年6月11日

NO.3

牛牧小学校 保健室

晴れて暑い日が続くかと思ったら、雨が降って肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期ですね。体調が良くないときは、早めに体を休めてください。



さて、学校では、体育の授業で水泳が始まりました。健康面は大丈夫か確認してくださいね。

## プールに入る前の健康・持ち物チェック

**目・耳・鼻などの病気が治っていますか？**

ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。

**前日の夜はしっかり眠りましたか？**

水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。

**朝ごはんは食べてきましたか？**

おなか为空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。

『早寝・早起・あさごはん』が基本です。

水泳は、いつも以上に体力を使いますので、健康で元気な状態でプールに入れるようにしましょう。



**このような症状はありませんか？**

- 熱がある
- げりをしている
- 目が赤い
- 鼻水やせきが出る
- 気持ちが悪い

そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、げりをしているなどの症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。

つめは、必ず短く切ってください！  
持ち物には、名前を書き、友だちとの貸し借りはやめましょう。

**手足の爪は切っていますか？**

水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。

**トイレに行きましたか？**

水中は冷えるのでトイレへ行きたくなります。入る前に、行っておきましょう。

**水着・水泳帽子・タオルは持ちましたか？**

水泳帽子やタオルは自分の物を使いましょう。友だちと一緒に使うのはやめましょう。

© 少年写真新聞社 2016

## プールでの事故に気をつけよう！

プールサイドを走らない  
排水口や循環口にはさわらない  
かかって飛びこんだり、ぶざけて人をおさない

プールでの事故は、命に関わります。楽しい気持ちがあるかもしれませんが、先生の話をよく聞いて、落ち着いて行動しましょう。

うらもあります。



# は えいせいげっかん 6月は歯の衛生月間です！



6月6日(木)の児童朝会で、保健委員会がはみがきについての発表をしました。そこで歯みがきクイズを出しましたね。みなさんは、全問正解できましたか？おさらいしてみましょう。

- <第1問> むし歯をつくるむし歯菌をミュータンス菌と言います。  
ミュータンス菌の苦手なおやつはどれでしょう？  
①クッキー ②りんご ③チョコレート



正解は・・・②りんご

ミュータンス菌は、口の中の甘いものをえさにして活動します。歯のためには、りんごのように歯ごたえがあって、砂糖の入っていないおやつが良いです。

- <第2問> 歯ブラシの裏側から見て、どっちがよくみがけるでしょう？  
①毛先がはみ出していない歯ブラシ  
②毛先がはみ出している歯ブラシ



正解は・・・①毛先がはみ出していない歯ブラシ

歯ブラシの裏側から見て、ブラシの先が広がっていたら新しいものに取りかえるサインです。

- <第3問> 歯みがき粉のちょうどよい量は、どっちでしょう？  
①たっぷりのせる ②先に少しのせる



正解は・・・②先に少しのせる

たっぷりのせると、ほんの少しですが、歯をけずってしまうこととなります。また、早くうがいをしたくなるので、長い間みがけなくなります。

- <第4問> 前歯で歯並びがよくない場合、どうやってみがけばいいでしょう？  
①歯ブラシを立てて、上下にみがく  
②横に動かす



正解は・・・①歯ブラシを立てて、上下にみがく

横に細かく動かすのは基本ですが、へこんだ歯をみがくには、たてにしてみがくときれいにみがけます。



牛牧小学校では、歯みがき習慣を定着させることを目的として、給食の後に歯みがきを行っています。毎日忘れずに歯ブラシ・コップを持ってきましょうね！