



令和6年6月3日  
畠部小学校 保健室

梅雨の季節になりました。心も体も疲れの出やすいこの時期は体調を崩しやすいので、注意が必要です。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聴いたりするなどして、気持ちと体をゆったりさせる時間を作りましょう。

## 今月の保健目標 は 歯をたいせつにしよう

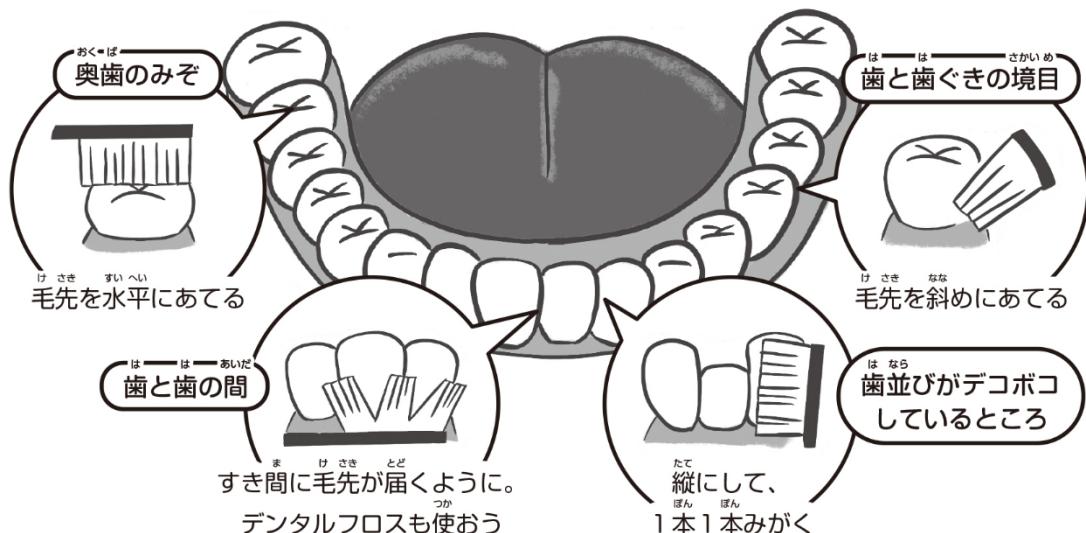


- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている
  - ◆ 奥歯のみぞ
  - ◆ 歯と歯の間
  - ◆ 歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡でチェックしている

まいにち 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！



### ！みがき残しやすい場所とみがき方





プールのある前日までに、耳そうじや手足のつめを切り、かみの毛はなるべく短く切るか、結べるように整えておきましょう。また、前日には入浴し、十分に睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかり食べることも大切です。プールに入った後はシャワーで体をよく洗ってから水道水で顔を洗い、うがいもしましょう。体とかみの毛はしっかりふいて、かわかしましょう。

## すいえいまえ 水泳前チェック！

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ✓ つめは伸びていませんか？   | ✓ 朝ごはんは食べきましたか？   |
| ✓ 熱はありませんか？      | ✓ 目は充血していませんか？    |
| ✓ すいみんはとれていますか？  | ✓ はな水やせきはでていませんか？ |
| ✓ ヘアピンははずしていますか？ | ✓ キズテープは貼っていませんか？ |

### プールでのやくそく！！ みんなの安全のために



はしらない



とびこまない



タオルのかしかりをしない



準備運動をしよう



むりをしない

## おうちの方へ

- スクールカウンセラーの村瀬慶佑先生は、6月4日（火）、11日（火）、18日（火）、25日（火）の10時～16時30分の勤務です。相談を希望される場合は担任、又は養護教諭にご連絡ください。
- 心の相談員の年代司穂先生は、6月5日（水）、7日（金）、10日（月）、12日（水）、19日（水）、21日（金）・26日（水）・28日（金）の9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合は同様にお知らせください。