

# ほけんだより 6がわ

NO.3

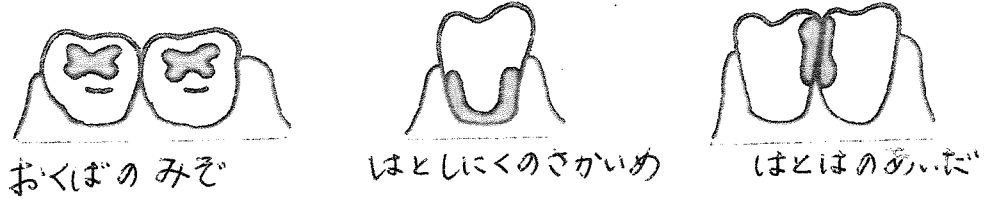
H30.6.19

文京区立大塚小学校 保健室

## はについて

6月は「歯と口の健康週間」があります。この機会に自分のみがき方の確認をしたり、正誤をしたりできるといいですね。自分の大切な歯をしっかりと守りましょう。

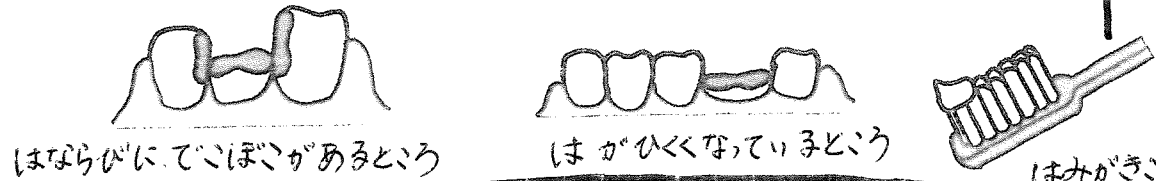
### ☆はみがきはていねいに...みがきのこしやすいところは？



おくばのみぞ

はとしくのさかいめ

はとはのあいた



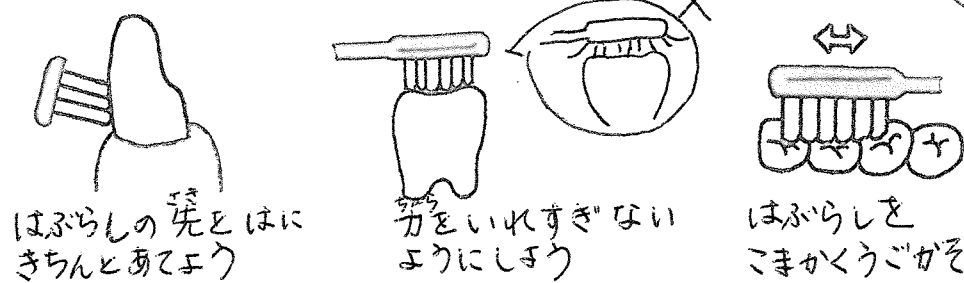
はならびにでこぼこがあるところ

はがひくくなっているところ



はみがきは、つけすぎないようにしよう

### ☆じょうずなのはのみがきかたは？



はぶらしの先とほにきちんとあてよう

力をいれすぎないようにしよう

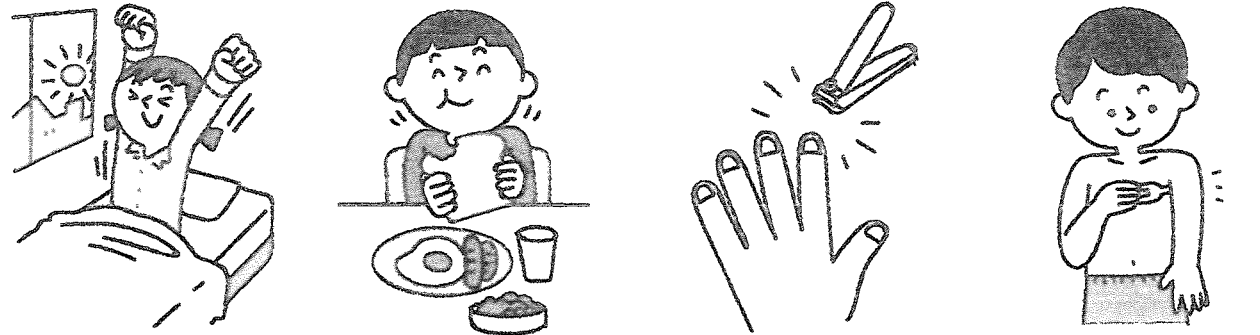
はぶらしをこまかくうごかそう

### ☆大塚小が表彰されました!!

先日、「文京区歯と口の健康つとめ2018」において、大塚小学校が「よい歯の学校」として表彰されました。これは、昨年度の結果とくらべて、むしおや歯肉炎の率が最も減った学校に贈られるもので、学校全体にとって、とてもうれしい賞です。はみがきカレンダーや、はみがきタイム、そして毎日のはみがきと、みんながこつこつとがんばった結果です!! これからも、みんなでつなげていきたいと思います。

## プールでの学習を楽しく安全に行うために...

今週からプールでの学習がはじまります。どんなことに気をつけるといいでしょうか。



睡眠をたっぷり取る

朝ごはんをしっかり食べる

ツメを切っておく

体調を確認する

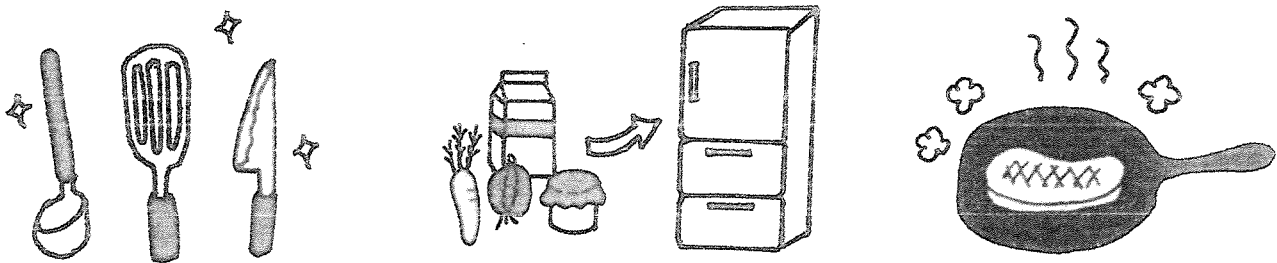
プールに入るといつもよりつかれたり、体調をくずしたりしやすくなります。御家庭での健康観察をしっかりとし、プールカードへの記入をお願いします。

耳や眼に疾患がある時は、プールに入ると悪化することもあります。しっかりとかかりつけ医と相談してください。また、耳鼻科検診や眼科検診で「おしらせ」をもらい、まだ学校に提出していない方は、できるだけ早くおねがいください。

## つゆから夏は、食中毒に特に注意!!

つゆに入りじめじめとした、むし暑い日が続いています。つゆから夏にかけては、細菌がふえ、食べ物がいちみやすくなります。家の人と一緒に気をつけて、つらい思いをしないよう注意しましょう。

予防するには、細菌を...



くっけない  
手や料理する道具や材料をよく洗う

くぶやさない  
食べ物は、早めに食べるか冷蔵庫へ入れる。

くやつける  
食べる前に、しっかりと火を通す。