

ほけんだより 6月号

N03

2019. 6. 26

文京区立大塚小学校 保健室

プールでの学習がはじまりました

～プールの前のしっかりチェック!!～

みんなが楽しく、安全に学習できるように、
チェックすることや気をつけることはなにがあるかな？



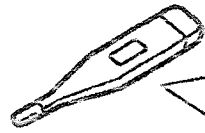
★前の日までのじゅんびは？★

- 手足のつめはきってありますか
- 耳のそうじはしてありますか
- 目、耳、鼻、ひふの病気はありませんか
- ～前の日の夜は、早めに寝ましょ～



★今日は、元気かな？★

- 早朝ごはんは食べましたか
- 健康観察はしましたか



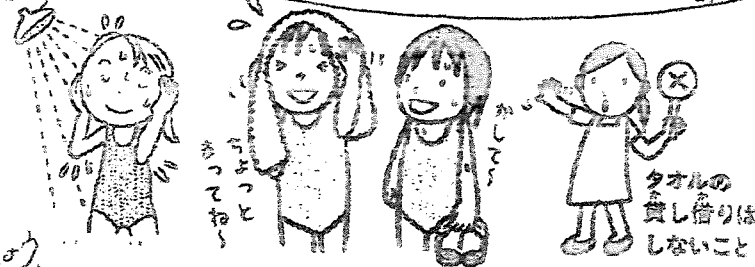
必ず熱をはか
ってカー
ドに記入し
てください。



- カードを忘れずに!!
- いたいところはありますか
 - ねっはありますか
 - 調子のわるいところはありますか

★プールでは...★

- 自分のタオルをつかいます (人のものは、かりない)
- 準備運動をしっかりとやります
- 入るときと、出るときは シャワーは、しっかりあびましょ



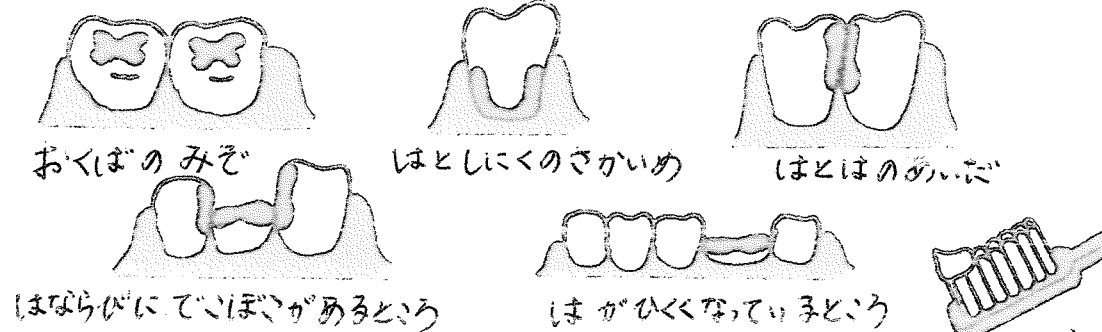
具合がわるいときは、むりにプールに入らないように。STOP

つゆの季節の健康と安全について考えよう
はじめとした、梅の季節です。ほかの季節にくらべて、より注意を払うことがよいことと、考えてみましょう。

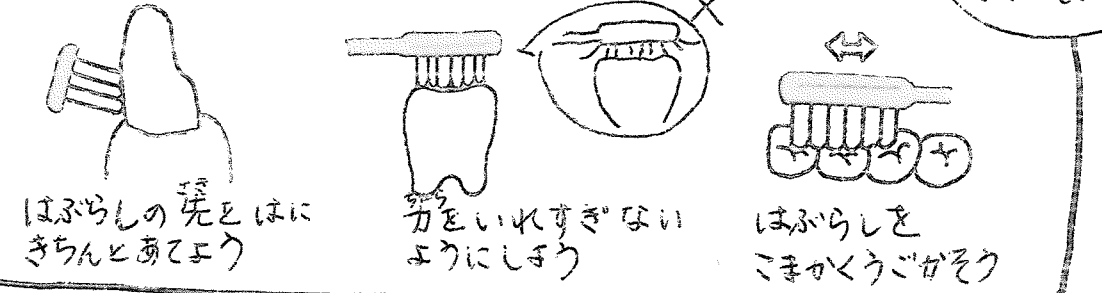
<p>食中毒に注意</p> <p>食べ物がいたみやすい時期... 保存に気を付けて!!</p> <p>てあらいてしのかつと、きれいなハンカチでふきましょう。</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や雪で音が聞こえにくくなります。</p> <p>車に気をつけよう。</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は、外で体を動かしましょう。</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>あせとかき季節です。おふろやシャワーで毎日体を清潔に。</p>	<p>スリッパに注意</p> <p>ろうかや階段が温気でべたべた</p>	<p>清涼飲料水の飲み過ぎに注意</p> <p>あまのものは、あしはや肥満のもと... のおときには、コップに入れてみましょう。水分補給は、お茶や水でしましょう。</p>

はみがきのポイント 6月は、歯の衛生週間があります。しっかりとみがけているか、チェックしてみましょう。

☆はみがきはていねいに... みがきのしやすいところは？



☆じょうずなのはみがきかたは？



はみがきは、つけすぎないようにしよう