

# ほけんだよい

梅雨になり、体調を崩しやすい時期になりましたが、中田小学校の子供たちは欠席者も少なく、毎日元気に学習や運動に取り組んでいます。元気の基本は食事・運動・睡眠です。健康な体づくりを心がけましょう。



## おめでとう！よい歯のコンテスト出場！



6月8日に行われた高岡市よい歯のコンテストに、中田小学校の代表として6年生の2人が出場しました。二人とも、毎日の丁寧な歯みがきやよい生活習慣により、むし歯がない、きれいな歯を保っています。

保健委員会の子どもも、食後の歯みがき習慣や正しい歯みがき方法を呼びかけました！

## 歯と口のけんこう週間！

本校では6月4日～6月10日の「歯と口の健康週間」にあわせ、歯科保健指導や歯の染め出しテスト等を行い、歯みがきの大切さや方法を指導しています。お家の方でも、いっそう丁寧な歯みがきや歯を大切にする生活習慣を心がけるよう、ご指導よろしく願いいたします。

\* 保健指導を行うにあたり、保護者の皆様にはたくさんのご協力といただきました。ありがとうございました。\*

- 1・3・5年 歯の染め出しとブラッシング指導
- 2年 歯によいおやつのととり方
- 4年 よくかむこととむし歯予防
- 6年 歯肉炎とその予防

の内容で指導しています。



## 学校感染症について

インフルエンザ、流行性耳下腺炎、水痘、風疹、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎などの感染症にかかった場合、医師の許可が出るまで「出席停止」となり、再度登校される際には、「登校許可証明書」が必要になります。（胃腸炎や溶連菌感染症は、基本的に出席停止にはしていませんが、症状が重い場合や流行時など、医師の判断により「出席停止」となる場合があります。）

また必ず、担任へご連絡ください。「登校許可証明書」は学校でお渡しする他、中田小学校のホームページからもダウンロードできます。

お子さんと一緒にお読みください

# 安全で楽しい水泳学習にしましょう！

運動会が終わり、プール開きが近づいてきました。次のことをしっかり守って、安全で楽しい水泳学習にしましょう。

## ○プールの前の日

- ・耳そうじをしておく
- ・つめは短くきっておく
- ・お風呂に入って体をきれいにしておく
- ・早くねて、すいみんをしっかりとおとしておく



## ○プールに入る前

- ・トイレをすませておく
- ・ばんそうこや湿布などをはっている人はとっておく
- ・鼻をかんでおく
- ・準備体操をしっかりとする
- ・シャワーで頭や体をよく洗う



## ○プールから出た後

- ・手洗いとうがいをする
- ・体やかみの毛をシャワーでよく洗い、タオルできちんとふく



## ○プールの中

- ・プールサイドを走らない
- ・水中でふざけない
- ・体調がわるくなったときは近くにいる先生にすぐ知らせる



## ○家に帰ってから

- ・プールに入った日はお風呂に入って体やかみの毛をよく洗う
- ・早くねて、しっかり休む

近年、過度の目の洗眼は角膜（目の表面）を傷つけるおそれがあることから推奨されていません。

洗眼をしなくてもすむよう、ゴーグルの使用をおすすめします。



## タオルやゴーグルはかならず自分のものを使いましょう！

プールでは、様々な病気が流行しやすくなっています。病気がうつることを予防するためにも、タオルやゴーグルの貸し借りはやめましょう。また、持ち物には必ず名前を書いておきましょう。

### プールカードの記入・提出のお願い

お子さんがプールに入る日は、ご家庭での朝の健康観察（体温をはかるなど）をしていただき、必要事項をプールカードにご記入ください。その際に、＜保護者印＞の欄への押印を忘れずをお願いいたします。安全な水泳学習の実施のために、ご協力をよろしくお願いいたします。

