

⑥ほけんだより

第1子配布

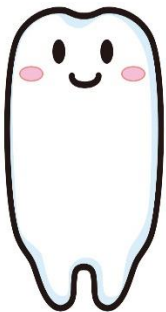
平成30年6月19日(火)
高岡市立中田小学校
保健室 No.5

「歯と口の健康」について学習しました！

6月4日～6月10日の「歯と口の健康週間」にあわせ、本校では各学年に応じた歯科指導や、児童保健委員会による「歯っぴー歯みがき週間」を実施しました。どの学年の子供たちも、自分で自分の歯を守るということを考える機会となりました。大人も子供も一緒に歯と口の健康を守っていきましょう。

★このような内容で学習しました★

- 1年 親子歯みがき教室「はみがきめいじんになろう」
(染め出し、歯みがき指導)
- 2年 「おやつを見直そう」
- 3年 「自分にあった歯みがきの仕方を見つけよう」
(染め出し、臼歯の歯みがき指導)
- 4年 「よく噛んで食べよう」
- 5年 「自分で守る歯の健康」(染め出し、歯肉炎予防)
- 6年 「歯肉の病気と歯のけが」(歯肉チェック)



おめでとうございます「よい歯の児童生徒コンテスト」出場！

6年2組 石浦 孝規さん 6年2組 井波 杏莉さん

中田小学校の代表に選ばれ、高岡市よい歯のコンテストに出場しました。丁寧な歯みがきをして、歯の健康を保っていることはすばらしいですね。

じめじめした梅雨も健康に過ごすために



体や衣服は清潔に！



熱中症に気を付けて



食中毒に注意



滑りやすい、視界が悪い
事故や転倒注意！

お子さんと一緒にお読みください

たの 楽しく あんぜん 安全に すいえいがくしゅう 水泳学習をしましょう

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。

1. プールの前日

- 耳掃除をしましょう。
- 爪は短くしましょう。
- すいみんをしっかりととりましょう。



2. プールの日の朝

- お家の人と健康チェックをしましょう。
- プールカードを担任の先生に提出しましょう。



3. プールに入る前に

- トイレにいったおきましょう。
- 絆創膏や湿布は取りましょう。
- しっかりと準備運動をしましょう。
- シャワーで、体やかみの毛のよごれを落としましょう。



4. プールでは

- プールサイドは走りません。
- プールの中ではふざけません。
- 体調が悪くなったときは、すぐに先生に伝えましょう。



5. プールの後は

- 体やかみの毛をシャワーで洗いましょう。
- タオルで体やかみの毛をよくふき、すばやく着替えましょう
- 手洗い、うがいをしましょう。



6. 家では

- お風呂に入って、体やかみの毛をきれいに洗いましょう。
- 早く寝て、しっかり休みましょう。



※近年、学校では角膜の保護のため、プール後の洗眼は行っていません。目を守るためにも、ゴーグルの着用をおすすめしています。着用する場合は必ず記名をお願いします。

※感染症を防ぐために、タオルやゴーグルの貸し借りはしないようにしましょう。

プールカードの記入・提出のお願い

水泳学習がある日は、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。提出がない、または押印がない場合は、プールには入れません。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。

