

# ほけんだより 6月

令和6年6月3日 阿村小学校保健室 No.5

## 梅雨時も健康で過ごすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

## 歯をみがいたあと、歯ブラシは…

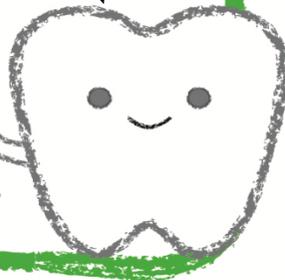


流水でこすり洗いをする



風通しのいいところで、ブラシ部分を上にしてかわかす

※うらに、歯科検診についておしえてあります。読んでみてね!!



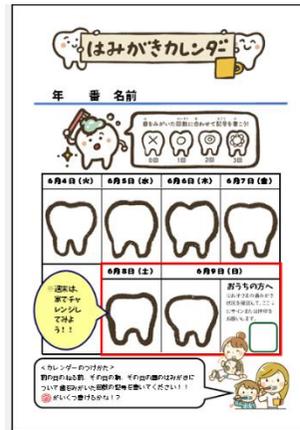
## 6月4日 ~ 6月10日 Smile 歯と口の健康週間です。

### 保護者の方へ

## はみがきカレンダーの取り組みについて

左記のとおり、明日からの一週間は、歯と口の健康週間です。そこで、今年はカードを使った「はみがきカレンダー」による歯みがきチェックを明日から実施します。平日の間は、学校でチェックをしますので、ご家庭では週末の確認

### <はみがきカレンダー>



をお願いします。7日にお子さまがはみがきカレンダーを持ち帰りますのでご協力よろしくお願いします。

左側に載せているものが、使用する「はみがきカレンダー」です。一日に何回歯をみがいたのか確認する内容になっています。この機会にお子さまと一緒に歯をみがいてみませんか？もしよろしければ、低学年のお子さまがいらっしゃるご家庭は夜だけでも一緒に歯みがきをしていただき、仕上げみがきまでしていただけると嬉しいです。

保護者の方からのサインの欄を設けていますので、サインをして10日に学校へご提出ください。

## もうすぐ水泳学習が始まります!!

水泳学習前保健調査のご記入・ご提出ありがとうございました。先週、プール掃除も終わって、水泳学習の準備が進んでいます。6月17日の週から水泳学習が出来る予定です。水泳学習の際には、保護者の方の健康観察も必要になります。今年は右下に載せたプールカードを配付しますので、水泳学習がある日には必ず記入して担任へご提出ください。プールカードの名称は、「水泳学習用けんこうチェックカード」としています。提出忘れがあった場合は、お子さまの楽しみにしている水泳学習ができなくなります。朝のお忙しい時間ですが、お子さまの健康観察をよろしくお願いします。

### <プールカード>

