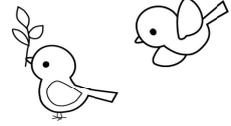


# ほけんだより

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

万田小学校保健室  
令和5年6月5日発行



## 水泳がはじまります



以下のようなことに気をつけて、元気に楽しく水泳学習ができるようにしましょう。

<p>十分なすいみんをとります。</p>	<p>朝ごはんをかならず食べてきます。</p>	<p>体調が悪い時は泳ぎません</p>	<p>つめは短く切っておきます。</p>
<p>耳そうじをしておきます。</p>	<p>水泳の前後はしっかりシャワーをあびます。</p>	<p>バスタオルのかしかりはしません</p>	<p>水泳前後も水分をとります。</p>

## 歯科検診がありました



先週、歯科検診が終わりました。結果は、できるだけ早くみなさんにお返ししますので、しばらくお待ちください。検診後、学校歯科医の先生から、次のようなお話がありました。

むし歯がある人は全体的にそれほど多くはなかったですが、ひとりでも何本もむし歯を持っている人が目立ちました。1日1回は時間をかけていねいにはみがきして、むし歯を防ぎましょう。

歯並びが悪いと、はぶらしが届きにくいところがあるためむし歯や歯ぐきの病気になるやすくなります。歯並びの指摘があった人は歯医者さんに相談することをお勧めします。



今年度から学校でのみがきも再開しました。3回の食後のみがきのうち、夜のはみがきは時間をかけていねいにみがくようにしましょう。次のようなことを意識してみがくといいですね。

- 力をいれすぎないでみがく (えんぴつの持ち方がよいです)
- 1～2本ずつみがく (汚れを落としやすいです)
- みがく順番を決めてみがく (みがき残しがなくなります)



