

保健だより 6月

あじさいが美しく色づき始めました。あじさいは育つ場所の土によって、色が変わるそうです。人間の場合は色が変わったりしませんが、食べ物でからだができるのは同じです。いろいろな食べ物をバランスよく食べることで健康なからだに育ちますね。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

5月29日に歯科検診がありました。結果については後日個別にお知らせします。むし歯などがあった場合は、早めに歯科医院を受診するようにお願いします。また受診した結果は担任まで提出願います。

6月6日から水泳学習が始まります。

今年も小川B&Gを利用して学習します。学年で数回の水泳学習になりますので、体調を整えて参加できるようにお願いします。健康観察カードの記入もれがないようにご確認をお願いします。

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

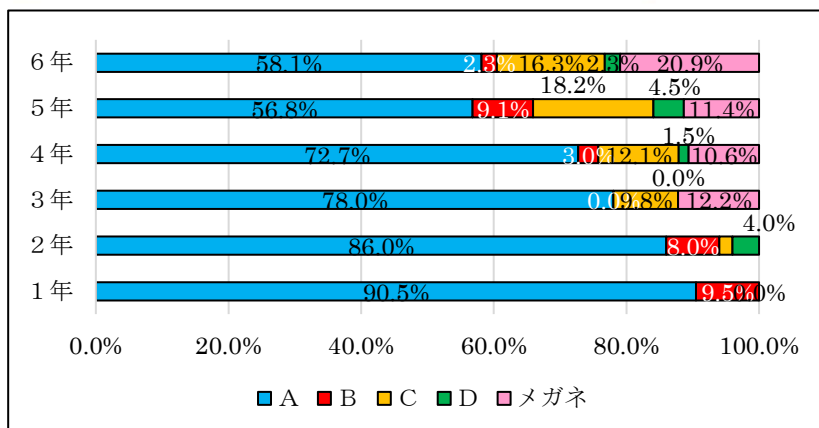
プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



この表は4月に実施した視力検査の結果です。子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。目による生活を意識して過ごしましょう。