



八千代西小学校

保健室

H27.6.8発行

No.4

おうちの人といっしょに読みましょう。

梅雨の季節がやってきました。雨の日は廊下がすべりやすいので、特に気をつけましょう！
また、ジメジメしやすいこの時期は細菌が発生しやすく、食中毒になったり、体調を崩してしまったりする人も出てきます。梅雨の季節を元気に乗りきるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」で健康なからだをつくりましょう！



梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意 食品の痛みの早い時期... 消費期限に注意!! しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!	交通事故に注意 雨や傘で視界が悪くなります 車に注意!	晴れの日を上手に活用 晴れた日は思いきり体を動かし ストレス発散! ☆
いつも体を清潔に 汗ばむ季節...入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう W	スリップに注意! 廊下や階段がすべりやすくなります 転んでけがをしないように!!	ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、 出血や骨折をしやすくなってしまう。お水にしよう! お水にしよう!

6月4日~10日 歯と口の健康週間

私たちの生活を支えているものの1つに「食」があります。

では、食べるためになくてはならないものは？

そう、歯ですね。むし歯や歯周病で大切な歯を失わないよう
食べたら丁寧に歯をみがき、歯科医院で定期的にチェックを受け
るなど、予防に努めましょう。

むし歯などで治療が必要と言われている人は、一日も早く受診しましょう。

歯の外側をみがく
時は「**い**」の口

歯の内側をみがく
時は「**あ**」の口



歯みがきは1本1本の歯を意識しながらていねいに!

よい歯の児童・生徒表彰

6月6日（土）に西脇市で「よい歯の児童・生徒表彰」がありました。1さんと1さんの2人が西小の代表に選ばれました。

審査の結果、2人とも優秀賞をいただきました。

おめでとう！

プール水泳がはじまります😊

もうすぐ、みんなが楽しみにしているプール水泳がはじまります。

みんなで安全に楽しくプールに入るために、次のことを守りましょう☆

- ★つめは短く切っておこう！耳そうじをしておこう！
- ★目、耳、鼻、ひふの病気をなおそう！
- ★早ね早起き + 朝ごはんを食べてこよう！
- ★忘れものがないように前の日に必ず準備しよう！



プールであばれたり、プールサイドを走ったりしないでね！



ハンカチ・ティッシュをいつもポケットに！

ハンカチが役立つとき

- *手を洗ったあとの水気をふきとる
- *汗をふく
- *涙をふく
- *うったところをぬらして冷やす
- *避難するときに口をおおう
- *指を切ったときにおさえる

ティッシュが役立つとき

- *鼻をかむ
- *給食をこぼしたときにふく
- *ころんで血が出たとき
- *鼻血が出たときにおさえる

もってきていない人や、机の中かランドセルの中に入れていないと答える人が多いです。それでは役に立ちませんね。いつでもサッと使えるように、ポケットに入れておきましょう。



だんだん暑くなる日も増え、晴れの日には汗だくで元気いっぱい遊ぶ子どもたちの姿が見られるようになりました。ハンカチ・ティッシュはいつもポケットの中に入れ、汗の始末などが自分で意識してできるように声をかけていただければと思います。

また、熱中症予防の観点からも水筒を持参させてください。

ご協力よろしくお願いします。