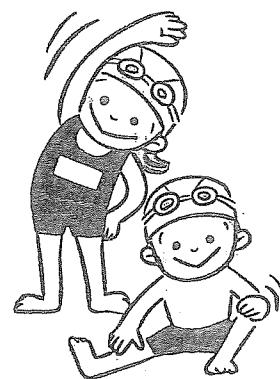
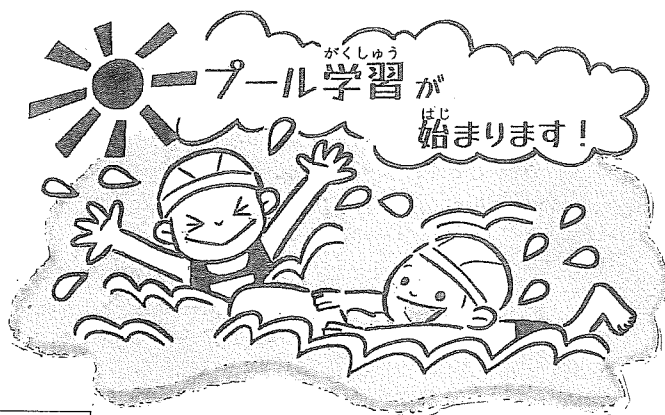


ほけんだより 6月

令和5年6月1日
横浜市立矢部小学校
保健室

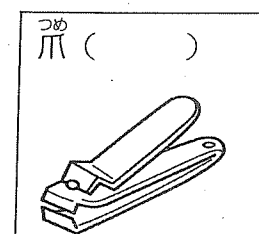
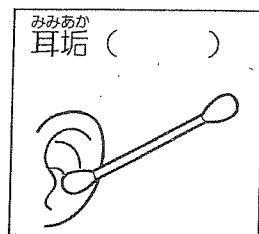
雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



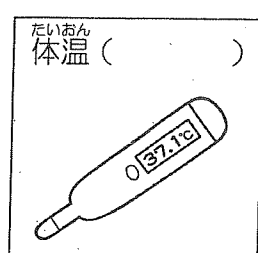
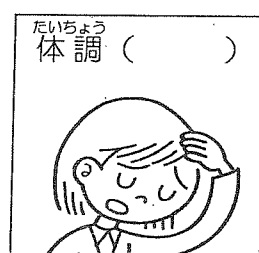
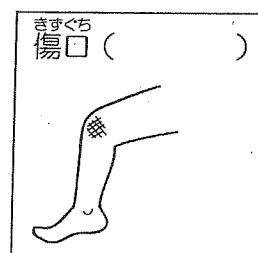
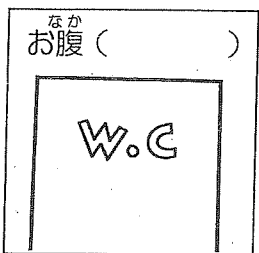
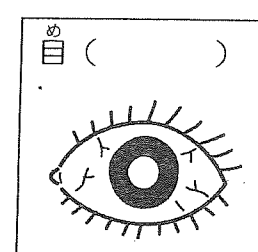
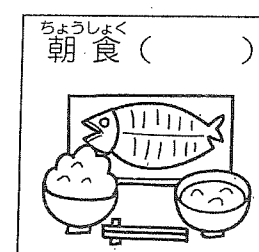
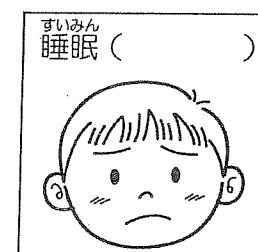
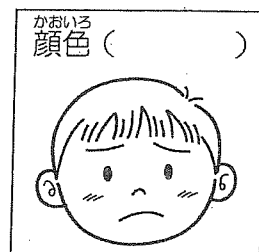
水泳学習について

6月26日より、水泳学習が始まります。楽しいプールでの学習ですが、事故や病気など、注意しなければいけないこともたくさんあります。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックしましょう。

前日のチェック

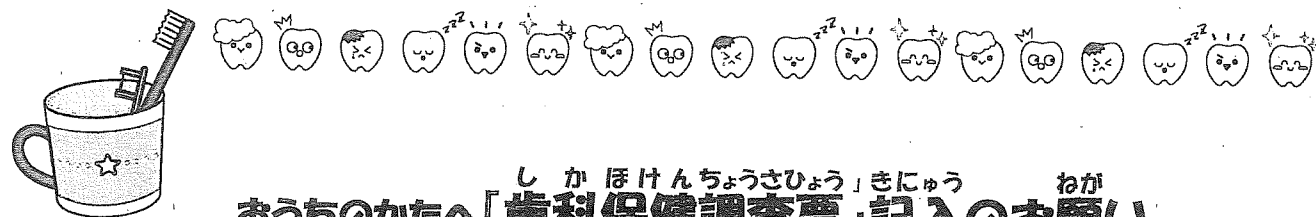


当日のチェック



6月の保健目標

きれいでじょうぶな歯をめざそう



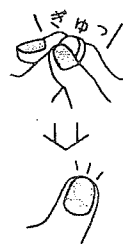
しかほけんちょうさひょう」記入のお願い

昨年度より横浜市全校で全学年にご記入いただくことになりました。歯科に関する健康状態を知り、日常の健康管理や歯科検診を有効かつ総合的に行うための参考にします。年度初めの歯科検診前にご記入をお願いして、年度末には廃棄処分させていただきますのでご了承ください。今年は、このほけんだよりと一緒に配付しますのでご記入のうえ6月9日までに担任までご提出をお願いいたします。

水分 足りている?

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分でわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



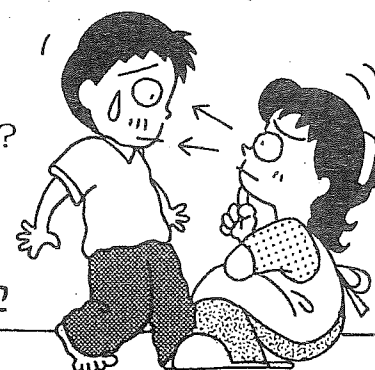
- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



プールカードはんこを押す前に... 保護者の方による健康CHECK!

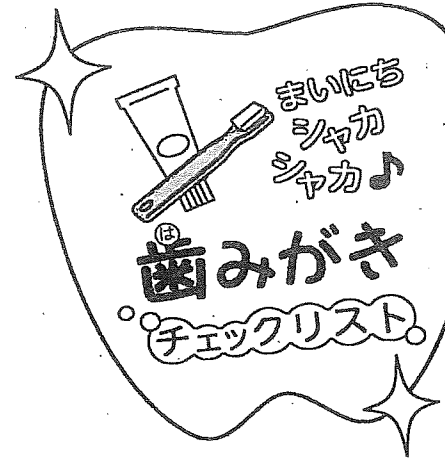
1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかり食べましたか?
4. 目の異常はありませんか?



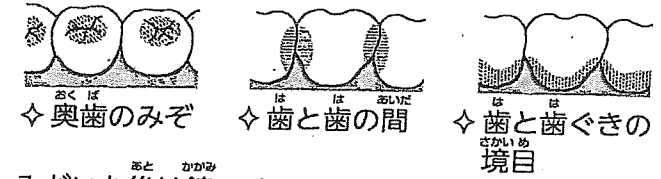
5. お腹の調子は悪くありませんか?
6. ジュクジュクした傷はないですか?
7. 体調は悪くありませんか?
8. 熱はありませんか?

安全で楽しい水泳の授業のために

保護者の方の協力をお願いします!



- ☑ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☑ みがき残しやすい場所もみがけている



- ☑ みがいた後は鏡でチェックしている

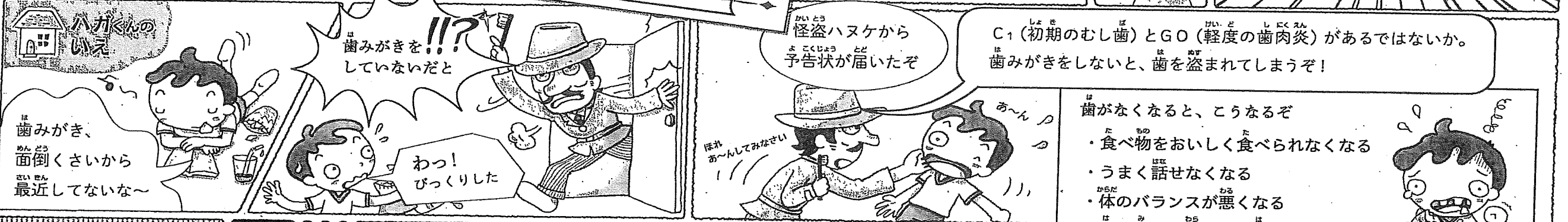
毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

歯を守れ！怪盗ハヌケからの予告状

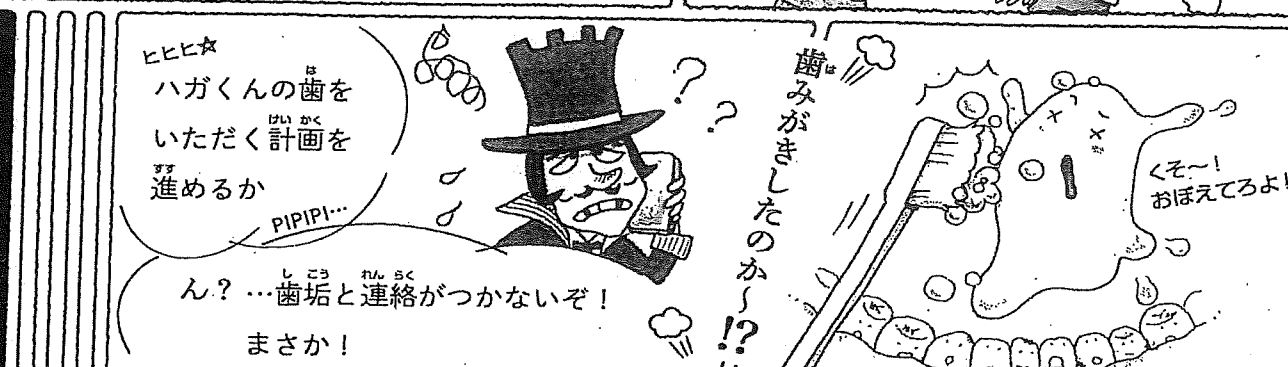
怪盗ハヌケ
歯みがきしていない子の歯を盗む

ハミガキ警部
子どもたちの歯の健康を守っている

歯垢
細菌のかたまり。歯にくっついて、むし歯や歯肉炎を起す



歯みがきする！



- 歯がなくなると、こうなるぞ
- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
 - ・うまく話せなくなる
 - ・体のバランスが悪くなる
 - ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

