

にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 8

R7. 6. 5

ついに^{にちよう}日曜は^{うんどうかい}運動会です!練習^{れんしゅう}の成果^{せいこ}を発揮^{はつき}できるよう、当日^{とうじつ}まで気^きを抜^ぬかず、体調^{たいちよう}管理^{かんり}を行^{おこな}いましょう。気温^{きおん}があたたかい日^ひでも風^{かぜ}が強い^{つよ}と寒^{さむ}く感じる^{かん}こともあります。また、暑^{あつ}さ・寒^{さむ}さの感じ^{かん}方は人^{ひと}それぞれなので、脱^ぬぎ着^きしやすい長袖^{ながそで}のジャージ^{なか}の中に半袖^{はんそで}のTシャツ^{ていー}を着^きてくるなど体温^{たいおん}調節^{ちようせつ}がしやすい服装^{ふくそう}を心^{こころ}がけましょう。

うんどうかい 運動会のやくそく

てあし
手足^{てあし}のつめ^きを切り、
くつひもをほどけないように
むすびましょう。



あさ
朝ごはん^{あさ}をしっかり
た
食べ^たましょう。



ぐあい わる とき
具合^{ぐあい}の悪い^{わる}時は^{とき}

ぜったい むり
絶対^{ぜったい}に無理^{むり}をしない!



みず の
こまめに水^{みず}を飲^のんで、熱中^{ねっちゅうしやう}症^{しやう}に
ならないようにしましう。



6/4~10は
は くち けんこうしやうかん
「歯^はと口^{くち}の健康^{けんこう}週間^{しやうかん}」
です!



みがきのこしが
起きやすい場所

歯と歯の間



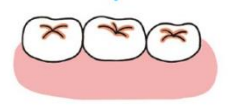
歯と歯肉のさかい目



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯のうら側



食べたり、飲んだりするとおし歯菌^{おしきん}が食事^{しょくじ}に含まれる糖質^{とうしつ}をえさにして歯^はを溶かす酸^{さん}を作り出します。おし歯菌^{おしきん}が活発^{かつぱつ}になりやすいのは食事^{しょくじ}と食事^{しょくじ}の間です。食べたらずくに歯^はみがきをして、おし歯^{おしは}を予防^{よぼう}しましょう!

保護者のみなさまへ

6月18日(水)に耳鼻咽喉科健診を行います。それに伴い、事前に「健康調査票」の御記入をお願いします。調査票は本日保健ファイルにはさんで持ち帰っていますので、必要事項を記入の上、6月12日(木)までに保健ファイルごと学校へ提出をお願いします。同封している耳鼻咽喉科健診のお知らせについては、健診の詳細等記載されていますので、ご家庭で保管をお願いします。