

ほけんだより

がつ にちごう
5月29日号

つゆ じき ちか 梅雨の時期が近づいています！！

うんどうかい お ひといき
運動会が終わってほっと一息。みなさんにとって、この
うんどうかい うんどうかい おも き じぶんじしん ひょうげん
運動会はどんな運動会でしたか？思い切り自分自身を表現
することができましたか？

さあ、6月になると雨が多い梅雨の時期に入ってきます。
うんどうかい つか からだ やす じき
運動会で疲れた体を休め、この時期の
しょくぶつ どうぶつ ぶ
植物や動物に触れながら、のんびりと
す
過ごしていきましょう。



は
歯を大切にしよう
ほけん
保健目標
じょうひょう

あんぜん
安全目標
あんぜん
梅雨時を安全にすごそう

すいえい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まります！！

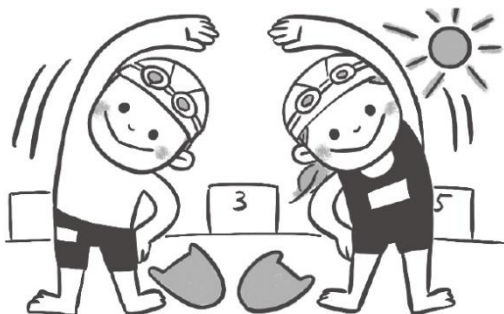
すいえい じゅぎょう ひ かなら けんこうかんさつひょう いんかん ひつよう 水泳の授業のある日は必ず健康観察表に印鑑が必要です！

- あさ かなら けんこうかんさつひょう からだ ちょうし
1 朝、必ず健康観察表で体の調子をチェックしましょう。
(おうちのひとに必ず印鑑を打ってもらいましょう。)
- ちょうしょく
2 朝食をきちんととりましょう。
- かなら き
3 つめを必ず切っておきましょう。
- すいみん じゅうぶん
4 睡眠は十分とりましょう。
- けがをしているところ ずいえい まえ かなら
5 けがをしている所はありませんか。水泳の前にばんそうこうやガーゼは必ずとりましょう。
- ももの かなら なまえ か
6 持ち物には必ず名前を書きましょう。



ルールを守って

事故0に



はし
プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

とこ
飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

すいちゅう おぼ げんいん ひじょう きけん
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

むり
無理をしない

たいちゅう わる せんせい い やす
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
「歯を大切にしよう」



は からだ けんこう じゅうよう やくわり は
歯は体の健康について重要な役割を果たしています。

は まな
歯についてしっかりと学びましょう！！

うんどう し
8020運動って知ってる？

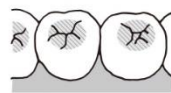
めざせ8020
と健康でおいしく食べるために



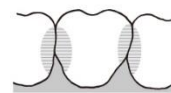
80歳になるまで20本の歯を残そうとする運動です。



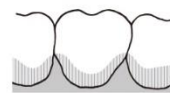
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇奥歯のみぞ



◇歯と歯の間



◇歯と歯ぐきの境目

- 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！

げつ がっこうほけんいいんかい
6/5 (月) 学校保健委員会

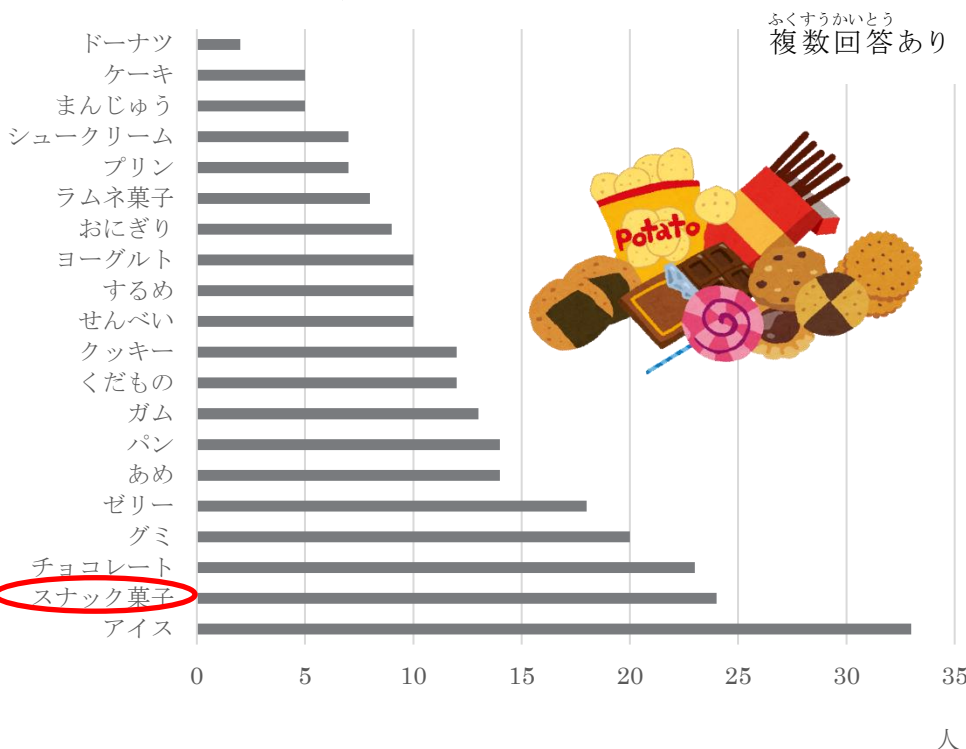
カルビー スナックスクール「適切なおやつとり方」

出張授業があります！！

3・4・5・6年生とその保護者対象



よく食べるおやつは何ですか？



先日、3～6年生対象に

おやつについてのアンケートを行いました。みなさんがよく食べるおやつは、

- ①アイス
- ②スナック菓子
- ③チョコレート

の順でした。また、よくおやつを食べる時間は「4時～」「4時30分～」といった学校から帰宅後すぐに食べる人が多いようです。この授業を通して、普段何気なく食べているおやつについて考えてみましょう。