

ほけんだより 6月号

すこやか



令和2年6月2日発行
おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ
尾張旭市立 旭 小学校 保健室

ついにみんなそろっての学校が再開しました。お休みの間はあまり外へ行くこともできず、元気が有り余っている人も多いかもしれませんね。授業にそうじにたくさんのエネルギーを学校で発散させましょう！反対に、「元気が出ない…」という人は、おうちの人や先生、友達などにお話してみてください。



がっこうさいかい
学校再開！

あんしん 安心してすごすための5つの約束

体温をはかる

毎日、体温をはかってから登校しましょう。調子が悪いときや熱があるときは無理をせず、お休みをしましょう。



マスクをつける

学校では、できるだけマスクをつけてすごしましょう。汚れたり、忘れたりしたときのために、1枚学校に予備があると安心です。



せきエチケット

せきやくしゃみが出る人は、つばがまわりに飛び散らないように、必ずマスクやハンカチ、ひじの内側で口をおおいましょう。



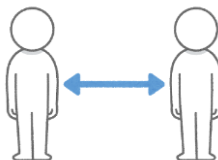
手洗い

外から帰った後、せきやくしゃみ・鼻をかんた後、給食の前後、そうじの後、トイレの後、みんなで使うものを触る前・触った後は特にしっかりと手洗いをしましょう。



きよりをあける

手洗いやトイレの順番待ちのときは、前後の人と間をあけて並びましょう。お話しするときなどは、できるだけはなれるようにしましょう。



みんなで守って、

気持ちよくすごそう！





6月の保健目標「歯を大切にしよう」



「歯を大切にするためには何をやるの・・・？」今回は、そんな疑問にお答えします！

歯を大切にするために・・・

その1 食べたらかみく

ごはんを食べた後に歯をみがかないまましていると、口の中の細菌が食べ物や飲み物の糖をえさにして歯こう(プラーク)を作ります。この状態をさらにほうっておくと、歯周病になってしまいます。なので、ごはんの後は必ず歯をみがきましょう。

その2 1本、1本ていねいに

歯と歯の間、歯と歯肉(歯ぐき)の間、奥歯のみぞなどは食べ物のカスがたまりやすく、みがきにくい場所でもあります。鏡を見ながら1本1本ていねいにみがきましょう。

その3 よくかんで食べる

ごはんをよくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。実はだ液には、口の中を清潔に保ち、むし歯から歯を守ってくれる働きがあります。1口20～30回を目安に、よくかんで食べましょう。



身体測定を行います！

	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
6/4 (木)		2の1	2の2	
6/5 (金)		1の1	1の2	
6/8 (月)		1の3	3の1	3の2
6/9 (火)		4の1	4の2	5の1
6/10 (水)		5の2	6の1	6の2

どれだけ成長したかな・・・？

*身体測定は上下体操服で行います。忘れずに持ってきてきましょう。

*ポニーテールやおだんごなど頭の上で結ぶかみがたはやめましょう。

