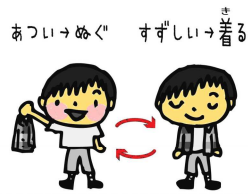


ほけんだより 6月

平成29年6月 下妻市立下妻小学校

梅雨の季節になりました。蒸し暑いなあと思っていたら、雨が降って急に寒くなることもあります。気温に合わせて脱いだり着たりできる服を選びましょう。雨にぬれたときのために、替えの靴下やタオルも用意しておくといいですね。



は 歯のよごれ、どこにたまりやすい??

は 歯と歯のあいだ



は 歯の「みぞ」



は しにく 歯と歯肉のあいだ

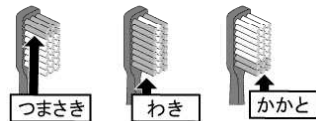


は 歯ならびの凸凹



上手にみがくには・・・

- ★ 1～2本ずつみがこう
- ★ 毛先をあてて、小さくちょこちょこ動かそう
- ★ 毛先が広がらないくらいの軽い力でみがこう
- ★ 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- ★ 歯ブラシの先やかかとも使おう



プールがはじまります!

<p>病気けがのある人は主治医に相談しましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

アタマジロミに注意!

清潔にしている人の頭にだって、うつっちゃうよ!



すみかは、みんなの髪の毛。

タオルやぼうし、くしなどから、他の人へうつるよ

「うつさない」「うつらない」ために

- お風呂で体（特に頭）をしっかり洗おう
- ぼうしやくし、タオルなどの貸し借りはやめましょう
- 卵がないか、おうちの人にとときどきチェックしてもらおう

※後頭部や耳の後ろあたりに卵を産み付けることが多いので、髪をかき分けて、ていねいにチェックしてください。卵は0.5ミリくらいの白色の楕円形をしています。指を滑らせて取ろうとしてもなかなかとれないことが特徴です。

※発見したら、皮膚科や薬局で相談し駆除します。治療を開始すれば学校を休む必要はありませんが、担任までお知らせください。

