

ほけんだより



あめ おお きせつ
雨が多い季節になりました。あめ つづ きぶん
雨がずっと続くと気分がのらず、
がっこう い
学校行きたくないなあ。なんておも
ってしまふ人もい
るので
はないでしょうか。せんせい
先生たちは、あめ かぜ つよ ひ
雨でも風が強い日でも、
みんながげんき
元気にとうこう
登校するのをま
待っています!がんば
らずに、こま
困ったことがあつたらなん
んでもそうだ
ん相談してくだ
さいね。



はなぢ 鼻血が出たら、ここをお 押さえて!!

みなさんは鼻血が出たとき、どこをお押さえてますか? みけん
した ほね ぶぶん お
眉間の下の骨の部分を押さ
えている人がいますがそれはまちが
い間違いです!! ただ ばしよ お
正しい場所を押さえて、はや はなぢ と
早く鼻血を止められ
るようにしましょう!

① 小鼻を親指と人差し指でつまむ!

ほとんどの鼻血はキーゼルバッハ部位からの
しゅっけつ
出血のため。

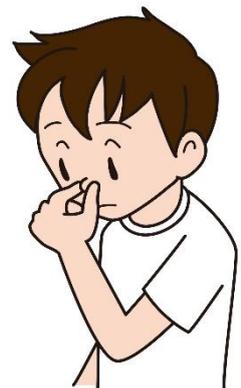
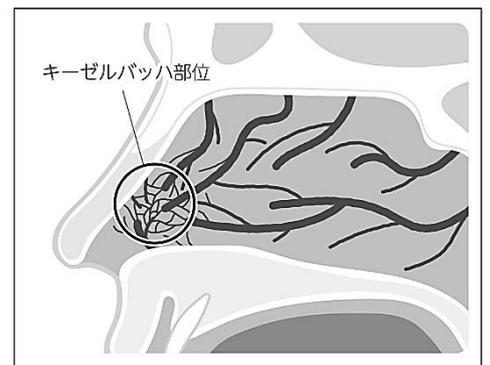
② 下を向く!

うえ
上を向くと、のどにちなが
血が流れてしまうため。

もしもなが
流れてきたら、はきだ
す。

③ 鼻の中にティッシュを詰めない!

かみ せんい はな ねんまく きず
紙の繊維で鼻の粘膜を傷つけたり、こびりつ
いたティッシュをはがすときにふたたび
しゅっけつ
出血したりする
ため。

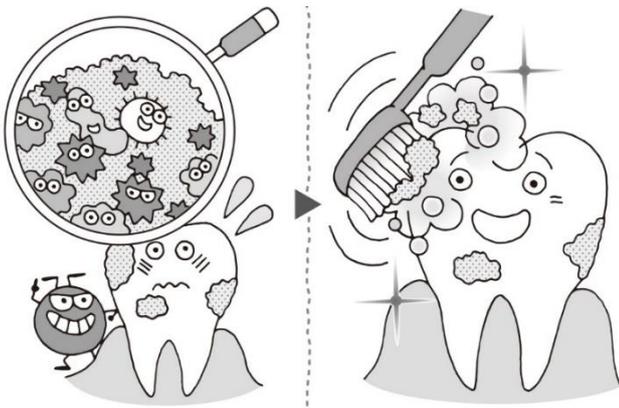




は たいせつ 「歯を大切にしよう」

し かけんしん お ぜんいん し くば じぶん けっか み
歯科検診が終わり、全員のお知らせを配りました。自分の結果は見ましたか？むし
ば ひと しこう ひと ほう
歯があった人、歯垢がたくさんついてた人、それを放っておいてはいけません。
は いしゃ み いっしょうつか は たいせつ
歯医者さんにしっかり診てもらい、一生使う歯を大切にしていきましょう。

しこう たい は か 歯垢 vs 歯みがき 勝つのはどっち？



くち と した は そとがわ
口を閉じて、舌で歯の外側をぐるっとなぞ
ってみてください。歯の表面がざらざらして
いませんか？ざらざらしているのは、
しこう よ
歯垢と呼ばれるバイキンです。
しこう えき みず なか
歯垢はだ液や水では流れません!!

た ば ばゼロ しこうゼロ
食べたらずみかきをして、むし歯0、歯垢0にしましょう。

がつ にち 6月16日からプールがはじまります！



じゅぎょう あんぜん たの う
プールの授業を安全に楽しく受けるためには、からだの準備が必要です。

- ① 前の日には、9時か10時に寝て、しっかり睡眠をとるようにしましょう。
- ② 当日は、朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーをたくわえましょう。
- ③ つめが伸びていたら、短く切っておきましょう。
- ④ 具合がわるいなどと思ったら、無理をせず、おうちの人に言いましょう。

保護者の方へ

健康診断で専門医の診察・治療が必要となった場合には「結果のお知らせ」をお渡ししています。検診の結果によっては、主治医の「水泳可」の指示が出るまでは水泳指導への参加を待っていただくこともあります。お知らせをもらった人は専門医を受診し、「受診結果通知」を提出してください。