

保健だより 6月号

多度津町立豊原小学校
保健室

6月に入り、プール学習が始まっています。この時期は、蒸し暑かったり、雨でひんやりとして肌寒かったりして、体調をくずしがちになります。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、お風呂にゆっくり入ったりして、気持ちと体を落ち着かせる時間をつくりましょう。



たの すいえいがくしゅう ～楽しい水泳学習のために～

耳そうじをきちんとしておく

耳あかがたまったらそのままプールに入ると、耳の中でふやけてしまい聞こえづらくなることがあります。定期的に耳そうじをしましょう。



手足のつめを切っておく

プールのときはふだんよりも皮ふの出ている面積が広いので、つめがのびていると友だちにぶつかったときにけがをさせたり、自分がけがをしたりすることがあります。



ぐあいが悪いときはすぐに言いましょう

水の中では、自分が思っている以上に体力を使います。体調が悪いときには見学すること、泳いでいるときに少しでも体調が悪く感じたらすぐに近くに先生に言いましょう。



準備運動をしっかりとする

水泳学習で起こるこわいけがの一つに「水の中で足がつること」があります。そうならないために、しっかりと準備運動をして、体を動かしておきましょう。

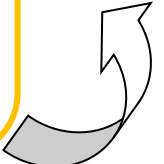


プール前の準備をする

前の日の夜はしっかりと睡眠をとりましょう。寝る時間の目安は、低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時です。また、当日は朝ご飯を食べてしっかりエネルギーをたくわえましょう。



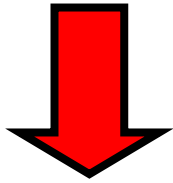
裏に続く



～ は 歯みがきってどうして大切？ ～

は 歯みがきの役割その1：食べもののカスをとりのぞく

食べた後は、歯と歯の間や奥歯のみぞ、歯と歯ぐきの間などに食べもののカスが残り
ます。このカスがたまると歯垢ができるも
になるので、とりのぞくことが大切です。



は 歯みがきのポイント！

歯にハブラシの毛先をあてて、かるくこき
ざみに動かすと汚れがとれやすいよ！



は 歯みがきの役割その2：歯垢をとりのぞく

食べもののカスから作られた歯垢は、むし歯や歯周病の原因になります。歯垢はネバ
ネバしていて、うがいでは取れないので、歯みがきでとりのぞきます。

は 歯みがきの役割その3：歯肉炎を予防する

軽い歯肉炎の場合、歯みがきで歯垢をていねいに落とすことで治す
ことができます。歯肉炎とは、歯ぐきが赤くはれたり、ハブラシでさ
わったときに血が出たりする状態です。心当たりのある人は歯みがき
の仕方を見直してみましょう。



保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえて、香川県教育委員会事務局保健体育課からの通知を受け、歯科検診は延期となりました。また、日程が決まり次第お知らせします。