

ほけんだより



～もうすぐ梅雨がやって来る6月号～

運動会も終わり、じゅめと梅雨が近づいてきました。

じゅめしていると体調を崩しやすくなります。アールももうすぐ

始まります。体調管理に気を付けてお過ごしください!!



～プール学習の前に～

前の日は早めに帰る

寝不足だと、泳いでいる時は具合が悪くなってしまいます。睡眠をしっかりとることが大切です。

手と足の爪を切っておく

爪が長いと、泳いでいる時に自分や友達を刺さってしまふことがあります。

病気やケガはお医者さんに相談しておく

心配な事がある時は、お医者さんに相談しておきましょう。

体を清かにしておく

お風呂に入る前にはお風呂でちゃんと清かにしておきましょう。

朝は健康観察をする

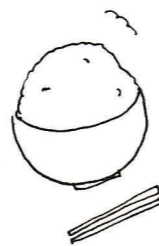
頭が痛い、お腹が痛いなど、具合が悪いところはないか、自分の体調を確認しましょう。

準備運動をしっかりする

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がちゃんと働けるようにします。

ごはんをしっかり食べる

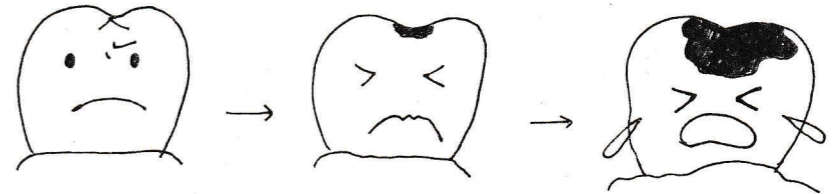
お腹が空いた状態だと、力が出ません。具合が悪くなる可能性があります。



歯科検診の結果を見てみよう!

先日、学校で行われた歯科検診の結果を配布しました。歯科検診では、むし歯だけでなく、歯ぐきやあごの状態も診てもらっています。結果の紙をよく見て、病院に行かれた方が、良い人は、早めに受診するようにしましょう。

むし歯は勝手に治るかな!?



「むし歯は勝手に治るでしょ」と思っている人はいませんか? 実はむし歯は治療しなければ治りません。むし歯は穴をほら、むし歯は歯の内側から進行します。むし歯は自然に治るところが、ひどくならぬようにしてください。

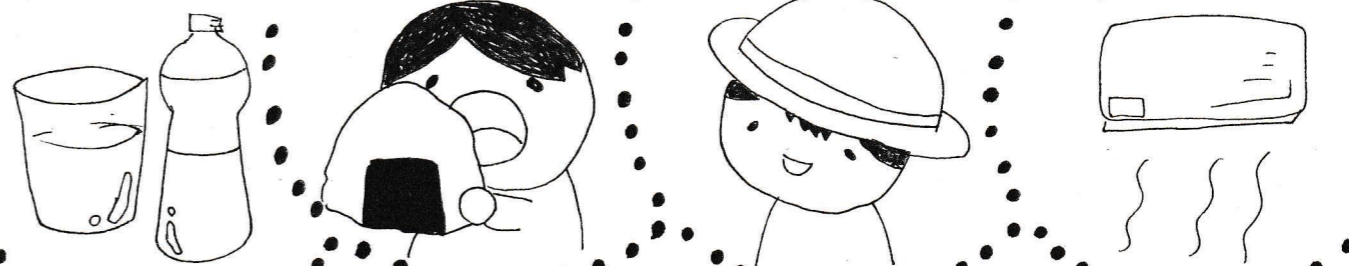
熱中症と予防しよう!!

運動をする前に水分をとろう!

朝ごはんを食べよう!

登下校の時にはぼうしをかぶろう!

クーラーのかけすぎに気を付けよう!



つくってみよう～熱中症予防ドリンク～

材料

- 水 500ミリリットル
- 砂糖 20グラム
- 塩 3グラム
- レモン汁 大さじ1 (グレープフルーツでも可)

あくまでも予防のためのものです。症状が良くならないうちや、吐き気で水分がとれないときは、早めに病院で受診しましょう。