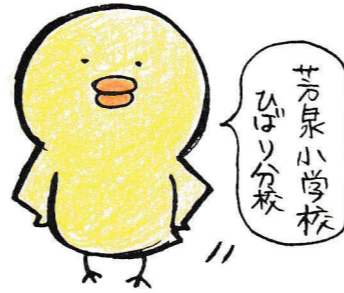
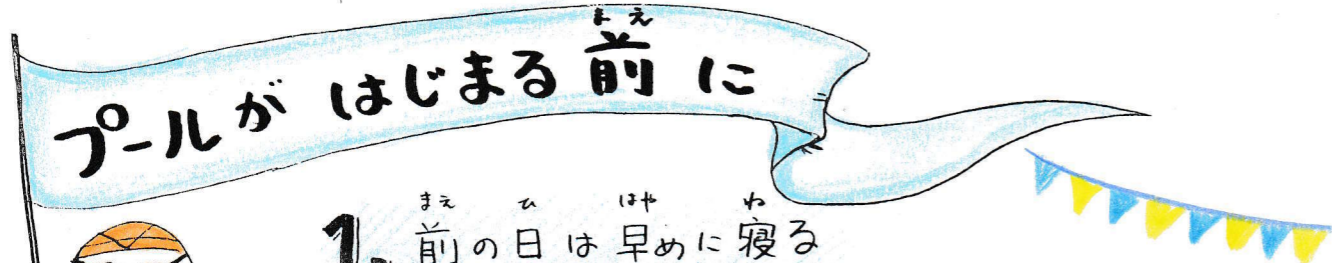


ほけんだより

2019.6



あつ 暑 さが ヒロワ だった 運動会。肌寒い 日があ、たり、雨で ジ×ジ× していたり...
 なが 夏には 程遠い ようですが、体調管理に 気を付けて 元気に 過ごしましょうね。



1. 前日は早めに寝る

寝不足だと泳いでいる時に具合が悪くなってしまうことがあります。
 しっかり寝て疲れを取っておきましょう。

2. 手と足の爪を切っておく

爪が長いと泳いでいる時に、自分や友だちをきずつけてしまうことがあります。
 きれいに整えておきましょう。

3. 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みてください。健康診断で受診を
 すすめる紙をもらっている人は、早めに病院でみてもらいましょう。

4. 体を清潔にする

みんなで入るプールです。前日には
 お風呂で体を清潔にしておきましょう。

5. 健康観察をする

頭が痛い、お腹が痛いなどはないか。
 自分の体調を石確認しましょう。

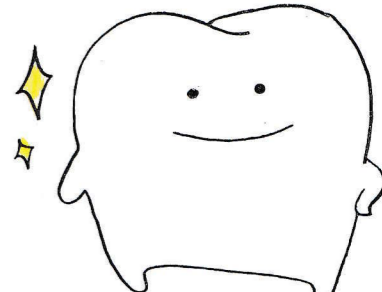
6. ごはんをしっかり食べる

お腹がすいていると力が出ません。
 体調を崩してしまうこともあります。

7. 準備運動をしっかりする

全身の筋肉をほぐし、動く準備をしっかりすると、
 心臓や肺がきちんと働きます。

歯科検診の結果を確認!



先日、学校で"行われた歯科検診の結果を配布しました。

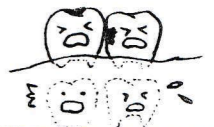
(この紙は検診を受けた児童全員に配られています)

歯科検診では、う歯(むし歯)だけでなく、歯ぐきやあご、かみあわせの
 状態もみてもらっています。結果の紙をよく見て、病院に行った方がいい人は、

早めに連れて行ってもらいましょう。

むし歯は勝手に治らない?

「子どもの歯だからそのうち抜けるし...」「あまり痛くないし、ほっておけば治るでしょ...」なんて
 思っている人はいませんか? むし歯は病院で治療しなければ治ることはありません。
 むし歯にふたできた穴はどんどんひどくなります。大人になる前に抜けてしまう乳歯(子どもの歯)
 でも、歯ぐきの中で育つのを待っている永久歯(大人の歯)に大きく影響します。



正しいブラッシングを知ろう

<h3>ブラシ & 持ち方チェック!</h3> <p>だいたい1月に1本のペース ブラシを後ろから見て毛先がはみ出していたら交換のあす!</p> <p>鉛筆みたいにやさしく持つ。 ズッコ</p>	<h3>みがきにくいのはココ!</h3> <p>① 歯と歯の間 糸ようじを使う!</p> <p>② 歯のみぞ 奥歯のみぞはみがき残しやすい。むし歯になりやすい!</p> <p>③ 歯と歯ぐきの間 強くこすると血が出やすいので、優しくこねい!</p>	<h3>ブラッシングのコツは?</h3> <p>基本はやさしくこきざみに動かしていきます。</p> <p>歯と歯ぐきの間にブラシの毛先をあてる。</p> <p>前歯のうら側はブラシをたてに動かす。</p>
---	--	--