

6月 ほけんだより

越谷市立弥栄小学校 保健室 令和6年6月18日

す い え い が く し ゅ う は じ 水泳学習が始まります！

6年生や運動委員会のプール清掃が終わり、きれいな水が入って、プールの準備が整いました。さあ、いよいよ水泳学習が始まります。

水泳は、上半身・下半身の筋肉をむだなく使う全身運動です。成長時期にあるみなさんにとって、とても良い運動です。しかし、陸上のスポーツとは違い、水中で行うので「生命」にかかわる事故が起こる可能性もあります。学習時の注意や約束を守り、準備運動をしっかりと、自分の体調に注意しながら学習しましょう。

~~~~~プールに入る時の約束~~~~~

### ★★ おうちの方へ 健康観察をお願いします！ ★★

毎朝の健康観察へのご協力、ありがとうございます。

水泳学習が始まると、生活習慣や日々の疲れが大きく影響し、体調を崩しやすくなります。元気に楽しく参加するためにも、体調管理にご注意ください。

日頃から体調やケガで心配なことがあれば、おうちでは家族に、学校では先生に相談するよう伝え、無理のない水泳学習への参加を話しておいてください。

また、プールカードの忘れや記入・捺印のもれがあると、参加できません。

お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力をよろしくお願いいたします。

ほけんもくひょう  
6月の保健目標です！

# 6月は 特に 「じょうぶな歯をつくろう！」

6月は「むし歯予防月間」です。歯垢染め出し実験はいかがでしたか？いつもの歯みがきで、みがき残していた場所やみがきにくい場所がわかったと思います。自分の歯のみがき方を振り返って、1本1本の歯をていねいにみがきましょう！

むし歯のある人は、早く歯医者さんに行こう！

4月の歯科健診から2か月が過ぎようとしています。

むし歯の疑いを指摘された人は、もう治療に行きましたか？

早めに歯医者さんに診てもらい、毎日を健康な歯・口で過ごしましょう！

## さくひん すばらしい作品をありがとう！！

『歯・口の健康に関するポスター・標語コンクール』について、たくさんの作品をありがとうございました！中でも、すばらしい作品は、学校代表として、越谷市のコンクールに出品しています。作品は、保健室廊下に掲示しています。ぜひ、見てね！！

### がっこうだいひょうさくひん 【コンクール学校代表作品】

#### ひょうご 標語の部

『すみっこまで みがいてむしば やっつけろ』  
『いつまでも いっしょにいよう わたしのは』  
『じょうぶな歯 未来の自分に とどけよう』  
『歯ブラシと フロスを使って ニ刀流』

#### ポスターの部



### クリーンチェックのお知らせ

7月4日(木)の朝の時間に、保健安全委員会のクリーンチェックがあります。

ハンカチ・ティッシュ・つめの様子について調べます。衛生的な生活をしましょう！