

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2023年6月号

あした がつ がつ つ ゆ あめ ひ おお
明日から6月。6月は梅雨といって雨のふる日が多くなりま
す。あめ ひ はださむ はんたい てんき よ ひ あせ
雨の日は肌寒かったり、反対に天気の良い日は汗をか
くほど暑いことがあります。きおん へんか おお じき
気温の変化が多い時季です。

はださむ うわぎ き あせ
肌寒かったら上着を着る、汗をかいたらタオルでふくなど
して、たいちよう くずさないようにきをつけましょう。



もうすぐ水泳がはじまります

泳ぐ前の大切な準備



ておし つめ
手足の爪を
き
切っておく



まえ ひ
前の日は
はや
早く寝る



あさ
朝ごはんを
きちん
と食べる



たいそう
体操を
おこな
う
しっかり行う

泳ぐ前の健康チェック

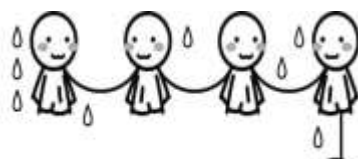
- ☐ ねつ 熱っぽい ☐ あたま 頭がいたい ☐ おなかの調子が悪い ☐ のどがいたい
- ☐ みみ 耳がいたい ☐ め 目が赤くなつてかゆい
- ☐ ひ 皮ふにぶつぶつが出ていたり、赤くなっている



※ひとつでもあてはまるときは、かならずおうちの人や先生に相談してください。



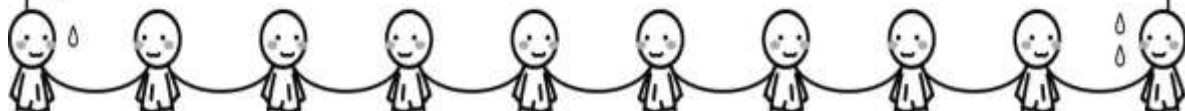
がつ けんこうしんだん 6月の健康診断



1日(木) ^{もく} 歯科検診(1~4年) ^{し か けんしん} 朝、歯みがきをしてきましょう。

2日(金) ^{きん} 尿検査(二次) ^{にょうけん さ に じ}

29日(木) ^{もく} 歯科検診(5・6年) ^{し か けんしん} 朝、歯みがきをしてきましょう。



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

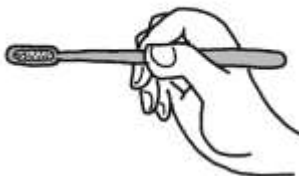
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、
かかとを使い分け、毛先を
きちんと当ててみがく。



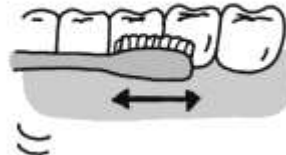
ポイント2

えんぴつ持ちをして、
軽い力(歯ブラシの毛先が
広がらない程度の力)
でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく
動かさないで、
歯1~2本ずつ
小さざみにみがく。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です。ごはんを食べた後は歯みがきをして、むし歯や
歯周病を予防しましょう。

おうちのサタへ



○気温が高くなる日が続いています。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症

がおこりやすくなります。こまめに水分補給ができるよう、毎日お茶を持たせてください。

また、登校時からぼうしをかぶらせていただきますよう、お願いします。

