

# ほけんだより



令和7年(2025年)6月2日(月)豊中市立緑地小学校 ほけんしつ



## 6月の保健行事

6月5日(木)	歯科検診(1・3・5年生)
6月18日(水)	尿検査3回目
6月19日(木)	歯科検診(2・4・6年生)

※今年度のプール前検診は実施しません。



## は 歯みがきで は 歯をまもろう!

### 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは?

① 毛先が広がっている

② 後ろから毛先が見えない

### 歯みがき ジョーズの 握り方は?

① グー持ち

② えんぴつ持ち

# 歯みがき ジョーズのヒミツ

教えます

### 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は?

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ

### 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は?

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない

気温が高くなり、汗をたくさんかく季節ですね。からだ暑さになれてくるまでは体調をくずしやすいので、無理はせず、涼しい場所で休んだり、水分をしっかりとって、調子を整えましょう。

水とうは、わすれずに持ってきてくださいね!

## プール授業が始まります!

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない



6月10日(火)から

プールの授業が始まります。

体調が万全でないときは、無理をせずに見学しましょう。

元気に授業を受けるためには、朝ごはんをしっかり食べる、早寝早起きをする、

排便を済ませるなど、基本的な生活習慣を心がけることが大切です。

爪を切っておくなど、おうちでも事前に準備をしておきましょう。

## おうちのかたへ

- プールの授業が始まります。水泳は体力を多く消耗するスポーツです。プールの授業がある日の朝は、特に健康観察を念入りにお願ひします。体調のすぐれない日は、無理をしないようにしてください。目の病気や耳の病気があれば、早めに病院を受診しておいてください。
- 熱中症予防のために、水とうを必ず持たせてください。学校では、熱中症などによる体調不良時に経口補水液(OS-1アップル風味)を用意しています。アレルギー等で摂取できない場合はご連絡ください。

### 成分表

OS-1：ブドウ糖(国内製造)、果糖、食塩/クエン酸(Na)、塩化K、リン酸Na、塩化Mg、香料、甘味料(スクラロース)