



プール学習が はじまります

6月の2週目頃より、プール指導が始まります。怪我や事故なく安全に楽しくできるように今から準備をしましょう。

◎『治療のお願い』をもらった人は病院へ！
とくに耳鼻科、眼科、内科のお知らせをもらった人は、必ず専門医へ受診しましょう。

◎体調を整えましょう！
プール指導の前日は早く寝ましょう。そして、必ず朝ご飯を食べ、元気をたくさんためてプール指導に臨みましょう。

◎爪切り・耳そうじをしましょう！
手の爪は、手のひらから見て爪が見えていたら切るタイミングの目安です。忘れがちなのが足の爪、毎年「友だちの足の爪で怪我をしました」との報告があります。友だちも自分も、伸びた爪で怪我をしたり、傷つけたりしないように注意しましょう。また、耳垢がたまっていないかチェックしましょう。プールの水が耳に入ると、耳垢がふやけてふくらみ、耳が聞こえにくくなってしまいます。ただし耳掃除は、耳垢腺は入り口から1cmほどにしか存在しないためその部分の綿棒でやさしく掃除するだけで大丈夫です。

プールに入っていて、体調が悪くなったなら無理をせず早めに先生に申し出ましょう。

今日のプールは **オツ！** かな？

8つのチェックポイント

- ① くっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつもどおりですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



梅雨時も健康に過ごそう

6月と言えば雨の多い季節。この時季はむし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。また、ジメジメとして湿度が多いことから、「食中毒」も起こり易くなります。食中毒予防の3原則である「菌をつけない（清潔、清浄）」「菌を増やさない（迅速、冷却）」「菌をやっつける（加熱、殺菌）」を心がけるようにしましょう。さらに梅雨時は、傘で視界が悪くなったり、足もとが滑りやすかったりと、事故や怪我も多くなります。十分に気をつけながら生活をしていきましょう。



食中毒に要注意！



心までジメジメしないで〜

梅雨時、

気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで！

歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
全員に配布した“歯科健診のお知らせ”で自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？異常があった人は早く治療を始めましょう。歯は一生付き合いたい大切なものです。健康な歯は、体の健康も守っています。

歯と口の健康習慣



大切な歯を守るために

歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢が付着している人が多くいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯茎にダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で口の中の掃除してもらいましょう。

◎さあ、一緒に！給食後の歯みがきタイム

「どうして給食の後に歯みがきをしないとイケないの？」それは、歯みがきをしないと、歯に付着しているプラーク（歯垢：細菌のかたまり）が、給食の残りかすをえさにして、どんどん増殖していくからです。

「そう言えば給食の後に歯みがきをしないと、舌で歯をさわった時にヌルヌルって…」そう！そのヌルヌルがプラークです。その増殖する速度は、何と10分間で2倍、1時間で64倍にもなるのです。（口腔環境によって前後します。）プラーク1mgに含まれる細菌の数は約10億と言われてますからものすごい数があることがわかります。口の中を細菌でいっぱいにしていないために、食後にいい歯みがきをするのが大切なのです。

さらに、プラークが増えると口臭の原因にもなるほか、プラークによってむし歯や歯周病になるとにおいがいっそう強くなります。

歯みがきをして、すっきりさわやかな午後に手にいれませんか？

Let's brush your teeth!!