

ほけんだより 6月

令和元年 6月 1日
横浜市立山内小学校



先日せんじつの歯科健診しかけんしんの後あと、校医こういさんから「みがき残のこしに注意ちゅうい！」というアドバイスあどばいすをいただきました。みがき残のこしがあると、口の中くちなかのとても小さな細菌ちいさいきんが歯はにくっついて、プラークぷらあく（歯垢しこう）というかたまりができます。プラークがだんだん硬かたくなり、歯石しせきになってしまうと、歯医者はいしやさんでとってもらふことになります。

歯はと歯ぐきはきかの境めい目めや、歯はの裏側うらがわ、歯はと歯はの間あいだが特にみがき残のこしが多いところあおです。

かがみ鏡かがみを見るなどして、意識いしきしながらみがくようにしましょう。



水泳学習すいえいがくしゅうが始まりました。プールまで歩いて移動いどうしてからの学習がくしゅうになるので、つかれをより感じたのではないのでしょうか。水泳学習すいえいがくしゅうがあった日ひもよく眠ねむって体力たいりきを回復かいふくさせるようにしてください。

<p>プールに入るまえ</p> <p>●手足<small>てあし</small>のツメを切<small>き</small>って耳あか<small>みみ</small>をそうじしておきましょう</p>	<p>プールに入ってから</p> <p>●前<small>まえ</small>の白<small>ひ</small>はよく眠<small>ねむ</small>りましょう</p>	<p>プールに入ってから</p> <p>●じゅんぴ運動<small>うんどう</small>はしっかりと</p>	<p>プールに入ってから</p> <p>●プールにはゆっくり入<small>はい</small>りましょう（飛びこまない）</p>
<p>完 治</p> <p>●目<small>め</small>、耳<small>みみ</small>、のど、うつりやすい皮ふ<small>ひ</small>の病<small>びょう</small>気<small>き</small>がある人はなおしておきましょう</p>	<p>完 治</p> <p>●からだの調子<small>ちょうし</small>はいいですか？</p>	<p>完 治</p> <p>●プールサイドで走<small>はし</small>らないように</p>	<p>完 治</p> <p>●シャワーをよくあびましょう</p>

保護者の方へ

- 6月12日（水）に耳鼻科健診じびかけんしんを行います。対象たいしょうは1年生ねんせい、4年生ねんせいと、その他の学年たの希望者きぼうしゃです。前日ぜんじつに耳そうじみみをしておくねがようお願いします。
- 就学援助認定しゅうがくえんじょにんていを受けていて、学校がっこうでの視力検査しりよくけんさの結果けっかがCもしくはDだったお子様こさまにつきましては、横浜市よこはましの眼鏡購入援助事業めがねこうにゆうえんじゆじぎょうの対象たいしょうとなります。詳細しようさいを希望きぼうされる方は養護教諭かたまでご連絡ごまようれください。