

4月のほけんだより

2024年4月26日
みのしましょうがっこう
ほけんしつ

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれません。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。

保健室に来る子もふえてきました。来たときには、
ノック 《コンコン》
「〇ねん〇くみ 〇〇 〇〇です」と
名前を教えてください。

なかなか名前をおぼえられないセンセイ

とってもたすかります!



教えてください

どこで

いつ

どうなった

きせつ

せいけつ

あせをかく季節

いつも清潔に

あつい かも?
すずしい かも?

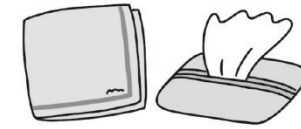
さわやかで気持ちのいい季節になりました。すごしやすい季節ですが、ちょっとからだを動かすとあせをかいり、朝や夜にうす着していると少し寒く感じたりすることもあります。

- あせをふくためのハンカチ・タオルを持ってこよう
- 着たり脱いだりしやすい服を選ぼう
- もちろんお茶も忘れずに



身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか?



□きれいな「はだ着」をつけていますか?



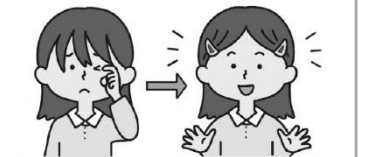
□石けんを使って手を洗っていますか?



□手・足のツメはのびていませんか?



□前がみがのびて目にかかっていませんか?



□汗をかいたらこまめに着がえていますか?



ほけんいいんかい
保健委員会で
は びょうご ほしゅうちゅう
歯の標語を募集中!

5月8日(水)まで

ゴールデンウィークの長い
お休みに考えてきてね



職員室前
運動場側の玄関

に置いている
「ほしゅうぼこ」
に入れてください。

もうすぐ

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで
過ごそう

はやねはやおき



あさごはん

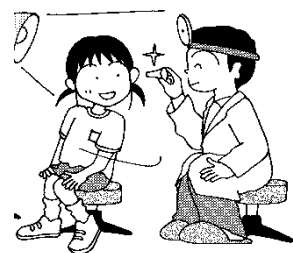
からだをうごかす



おうちでのんびり?
そとでうんどう?
リフレッシュしてね

リフレッシュ=元気を回復すること・気分をさわやかにすること

じ び か けん しん 耳鼻科検診



4月30日(火) 2・4・6年生

5月 1日(水) 1・3・5年生

ぜんいん
全員

しょうじょう ひと ちょうさひょう
は症状のある人だけ(調査票から)

せんせい
→先生におしえてもらおう

なぜするの？

- みみ はな びょうき
・耳・鼻・のどに病気はないか
 - がっこうせいかつ
・学校生活でこまることはないか
- しら
調べるためです。

けんしんのうけかた

みぎみみ ひだりみみ はな
右耳→左耳→鼻→のど のじゅんぱん

①横をむいて、耳をみてもらいます。

みぎみみ ひだりみみ
右耳→左耳

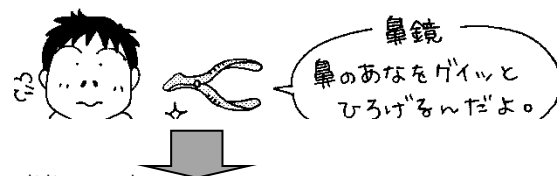


②前をむき

はな なか
鼻の中をみてもらいます。

うえ む
ななめ上を向きましょう。

びきょう どうぐ
「鼻鏡」という道具をつかいます。



③口を大きく開けてのどをみてもらいます。

ぜつあつし
「舌圧子」という
道具を使って
舌をおさえます。



ちゅういしてね！

みみ だ
*耳を出して、みてもらいやすい
ようにします。

かみの毛が耳にかかると、ピン
でとめるか、
耳にかけて
おいてください。

みみがみえる
ようにしましょう！



*耳そうじをしてもらっておきましょう。

◎こんなことをみています

みみ

- ・耳あかがたまっていないか
- ・ジュクジュクしていないか

はな

- ・ねばりのある鼻水が出ていないか
- ・鼻の中が赤くはれていないか

のど

- ・のどのおくが赤くはれていないか



ふっそで パワー！

こんしゅう かぶつせんこう はじ
今週からフッ化物洗口が始まりました。

かぶつせんこう がっこうし か い しどう
フッ化物洗口とは、学校歯科医さんの指導のもと、
かぶつ と えき せんこうえき くち
フッ化物を溶かした液(洗口液)で口をすすぎ(ぶくぶくして)
ば かせ ば よぼうほう
むし歯を防ぐ、むし歯予防法です。



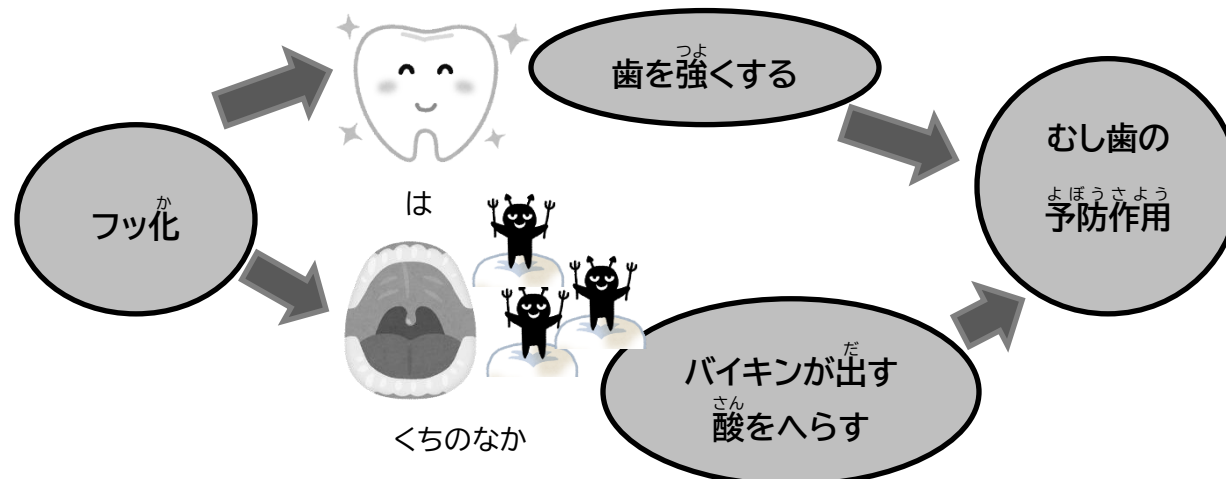
ふっそで パワー

Q フッ化物ってなあに？

A カルシウムと同じように歯を守る物質です。わかめやいわしなどにも多くふくまれているよ。

Q どうやってむし歯を予防するの？

A 歯に対する働きと口の中のバイキンに対する働きの2つがあるよ。



参考 和歌山県「むし歯予防のためのフッ化物応用」小冊子



1分間
ぶくぶく

コップに
10mlの液を
いれてもらいます

