

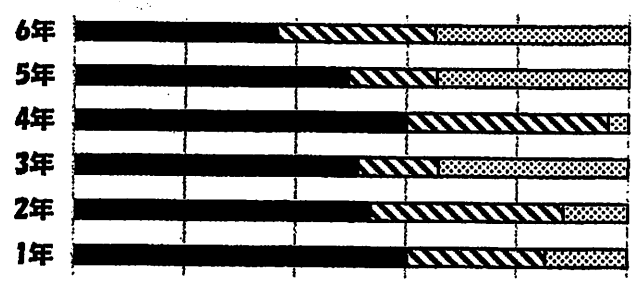
# ほけんだより6月号

令和4年 6月 3日  
 練馬区立光が丘夏の雲小学校  
 校長 宮林 伸之  
 養護教諭 原田 里美

今週末は運動会です。制限はありますが、しっかり食事・すいみんをとって、力を出し切、てほしいです。これからだんだん暑くなってきます。暑さに慣れていないと熱中症にもなりやすくなります。また、梅雨の時期は気温の変化が大きいので、肌寒い時は上着や下着を工夫するなどして体調を管理しましょう。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康は、生きる力を支える源です。むし歯や歯周病を予防して、一生つかう歯を大切にしましょう。

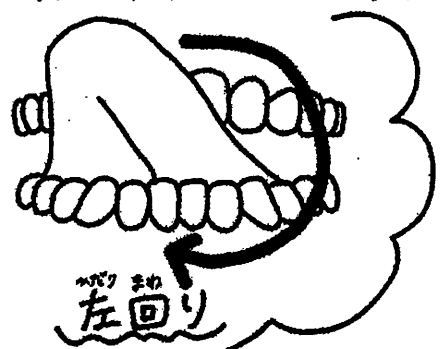
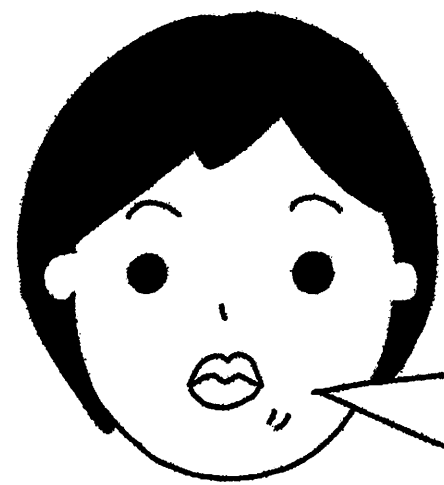


■むし歯無し □むし歯あり  
 ☒治療済み

4月14日に行った歯科検診の結果、本校ではむし歯が1本もない人は、418人でした。むし歯がなかった人と治療が終わっている人には、練馬区から「よい歯バッチ」が配られます。1学期の間に治療に行った人にも配られます。早めの受診で歯と口の健康を守りましょう。

## やってみよう！ベロを回し運動力！！

- ◎むし歯の予防
  - ◎よくねおれる
  - ◎歯並びの改善
  - ◎頭痛を予防
- 口を閉じて、ベロの先で歯ぐきの表側をなぞるようにベロをぐるりと回す。右、左10回ずつやってみよう！



# あした 明日は、運動会 II

とうじつ 当日、がんばるためには...



あさ 朝ごはんは必ず食べよう。



うんどうご 運動後は水分をしっかりとろう。

あせ 汗をかいたらタオルなどでふき、体を冷やさないようにしましょう。



うんどうご 運動後は手あらいをしっかりとしよう。



- ◎ 自分や友達を傷つけないように手足のつめは短く切りましょう。
- ◎ 早い時間にねましよう。たっぷりねて、つかれをとりましょう。
- ◎ タオルやハンカチを忘れずにもってきましょう。

うんどうかい 運動会が終わったら → きちんと体を休ませて、来週につかれをのこさないようにしましょう。

## もうすぐ「水泳」が始まります！

健康診断の結果、耳鼻科・眼科・内科の受診のおすすめが配られた人は、病院を受診してください。医師による「水泳可」の診断がないと水泳に参加できませんので、早めの受診をお願います。咽頭結膜熱、流行性角結膜炎など水泳学習でうつりやすい病気やアタマジラミ駆除中などは参加できない場合があるのでお知らせください。



## ほけんしつより～四次元ポケット!?～

<p>ほけんしつ 保健室の先生はポーチをしています。</p>	<p>なか 中には応急用品が入っています。</p>	<p>ある日、複数のけがの対応をポーチの中の応急用品ですっていると...</p> <p>紙で切ったー</p> <p>鼻血がでました</p> <p>こけました...</p>	<p>先生、ドラえもんみたい!</p> <p>なんでもでてくる!?</p>
--------------------------------	---------------------------	---	---------------------------------------