

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和元年6月3日



もうすぐ梅雨の季節となり、じめじめとした暑い日が多くなります。天気が変わりやすいこの時期は体調をくずしやすいので、注意が必要です。待ちに待ったプール学習ももうすぐです。体調を整えて、楽しく元気に過ごしましょう。

雨の日の歩き方

雨の日は傘を差すので視界が狭くなります。また、雨の音によって音が聞こえにくくなることから、車に気づきにくくなり、交通事故が多くなる傾向にあります。梅雨入りに備えて、雨の日の歩き方をしっかり確認しておきましょう。

正しい傘の持ち方



前がよく見えるように傘を持ちましょう。傘で遊ぶのは危険です。

横に広がって歩かない



ほかの通行の妨げになるので、横に広がって歩くのはやめましょう。

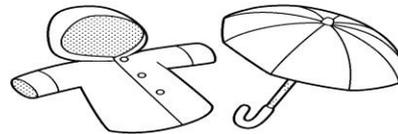
道路を渡るときは左右をしっかりと確認する



傘を高く上げるのは？
* 周りが見やすくなる
* 車からよく見える

傘を高く上げて、左右をしっかりと確認してから渡りましょう。

自立つ色のレイングッズを身につける



* 自立つ色
* 体のサイズに合ったもの

雨の日は薄暗いので、運転している人が気づきやすい色（黄色や白）の物を身につけるとよいでしょう。

© 少年写真新聞社 2019



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。歯や口の中の健康に関心を持ち、よい習慣を実行することは、からだ全体の健康にも、これからの先の健康にもつながっていきます。「歯を大切に作る習慣」は、一生の宝物になるでしょう。この機会に、食生活や歯みがきなど、歯と口の健康について、振り返ってみてください。二俣小では、6月3日～7日までを歯みがき週間としています。給食後にきれいに歯みがきをしましょう。歯ブラシ・コップ・巾着をわすれずに！裏面に歯みがきのポイントをのせたので、参考にしてください。

★健歯代表 おめでとう★

6-1 1名 6-2 1名

6月5日(水)に市川のグリーンスタジオにおいて市内の小・中学校の代表が集まり、健歯(すべての歯が永久歯でむし歯がなく、歯並びがきれいな人)を持った児童の表彰が行われます。今回はこの2名が、二俣小の代表として出場します!!

いよいよお待ちかねのプール学習が始まります。
 たの 楽しく安全に学習できるように、次のことに気を付けてください。

☆家ですること

- ・前の日は、早く寝る。
- ・朝食は、よくかんで、きちんと食べる。
- ・耳あかをとっておく。
- ・手足のつめを切っておく。

☆プールに入る前には

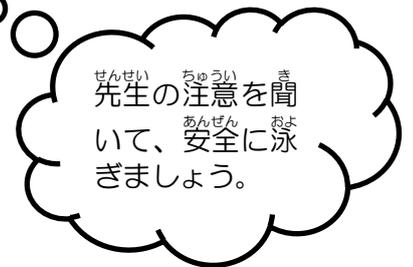
- ・トイレをすませておく。
- ・シャワーをあびて、あせやほこりを洗い流す。
- ・じゅんぴをしっかりと行う。
- ・プールサイドは走らない。



みみ め びょうき
 耳や目などの病気は
 はやめになおしておこう

☆プールからあがったら

- ・耳に水が入っていたら、出しておく。
- ・顔を洗い、うがいをする。
- ・シャワーをていねいにあびる。
- ・体をきれいにふいて、早く服を着る。
- ・友達とタオルなどの貸し借りをしない。



☆こんな人はプールに入れません。

・気分がすぐれない人



・頭やおなかのいたい人



・かぜをひいている人



・けがのきず口がじくじくしている人



・目、耳、のどにびょうきがあって、お医者さんの許可がない人



1

- ・さむくなったら、すぐに水からでる。



- ・プールの中では、ふざけない。

☆プールの中では



3

- ・体調が悪くなったら、すぐに先生に言う。



4

- ・プールに入るときはゆっくりと入る。



5

5月 ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ 結果発表！！

健康委員会が行っている「ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ」ですべてに全員〇がつくクラスはありませんでしたが、次のクラスが各項目で全員〇でした。

- 4-2・・・ハンカチ・ティッシュ
- さくら・・・ハンカチ・つめきり

おめでとう

