

きらきらスマイル

～心とからだの健康サポートをめざして～



児童数配付

令和3年6月15日

ぼんだいながみねしょうがっこう 保健室

No.6

プール水泳がはじまります。

安全で楽しいプール水泳にするために、一人一人注意しましょう。



① 病気などはお医者さんに相談しましょう。

心配なことがあったら、お医者さんに相談してプールに入るかどうか決めましょう。



② 健康観察をわすれずにしましょう。

無理をしないようにしてください。また、プールの中で具合が悪くなったら、すぐに先生に言ってください。



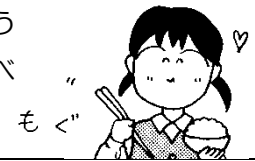
③ すいみんをじゆう分にとりましょう。

水泳は、他の運動とくらべてもかなり体力をつかいます。前の日もプールに入った日も、早くねて体力を回復させましょう。



④ ごはんをしっかり食べましょう。

水泳はかなりのエネルギーが必要です。水の中でトラブルがおきないように、しっかり朝ごはんを食べましょう。



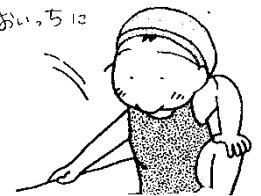
⑤ 体をせいけつにしておきましょう。

みんなが入るプールです。前の日はお風呂できれいに体をあらいましょう。また、プール前後のシャワーもしっかりとあびましょう。



⑥ じゅんぴ運動をしっかりしましょう。

運動する前にはかならず体そうをしましょう。全身のきん肉をほぐして、けがや事故をふせぎましょう。



<お家のかたへお願い> 水泳は全身運動でかなりの疲労を伴います。朝の健康チェックは、子どもとしっかり向き合って観察するようにお願いします。心配なことは学校へ遠慮せず連絡してください。

プールカード

保護者の健康CHECK!

はなごを 押す前に... 方による...

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

安全で楽しい水泳の授業のために

5. 下痢はしていませんか？
6. ジョクジョクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

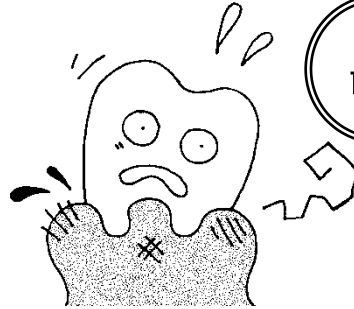
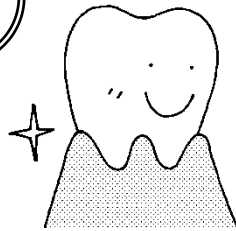
保護者の方のご協力をお願いします!

※歯科健診が終わりました。結果のお知らせをもらった人は、早めに治りましょう。

■歯肉炎にも気をつけよう！

歯と歯肉(はぐき)との間にたまった歯こう(白くねばねばしたもの)の中の細きんが出すどくそで、歯肉がはれた状態を「歯肉炎」といいます。

けんこう は
健康な歯ぐき



しにくえん は
歯肉炎の歯ぐき

うすいピンク <色> 赤っぽい

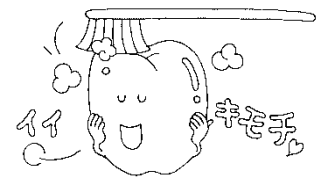
ひきしまり、ピチピチしている <感しょく> はれていて、ぶよぶよしている

さんかくけい
三角形になっている <かたち> まるくあつみがあり、ふくらんでいる

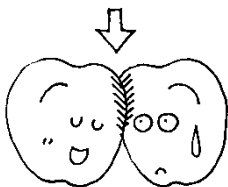
しゅっけつ
出血しない <出血> は
歯みがきなどで出血しやすい

※歯肉炎の原因は『歯こう』です。ていねいに歯みがき(ブラッシング)すれば、なおせます！ 歯こうをきれいにおとすように、しっかり歯みがきしましょう。

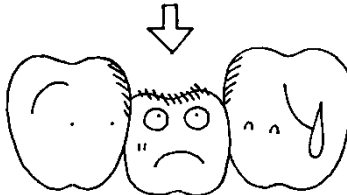
歯こうのつきやすいところはここ！



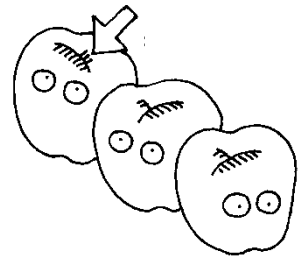
は と は あいだ
歯と歯の間



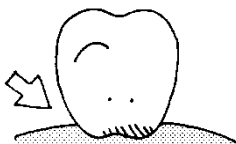
は たか
歯の高さがちがうところ



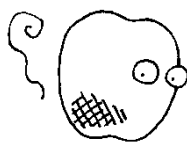
おく は
おく歯のみぞ



は しにく あいだ
歯と歯肉の間



は
歯のうらがわ



これらのところを
やさしくていねいに
みがきましょう。

