

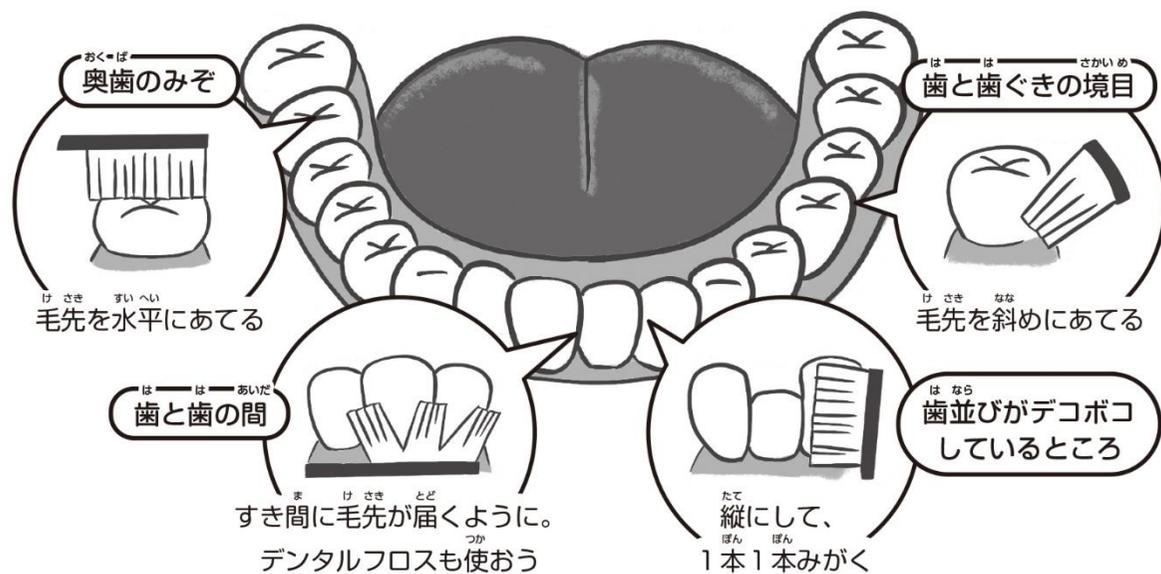
# 6月 ほけんだより

枚方市立長尾小学校



5/18 と 5/24 に歯科検診がありました。みなさん結果はどうでしたか？健康な歯をほめられた人もいれば、虫歯があったり、歯垢がついていると指摘された人もいました。みなさんは今、歯の生え変わりの時期で、歯が抜けていたり、生えてきたばかりで高さが違ったりで磨きにくいと思いますが、みがき方を確認してしっかり歯磨きしてね。

## ！みがき残しやすい場所 とみがき方



.....お知らせ.....

熱中症対策にスポーツドリンクを持ってくるのはOKです。お茶用とスポーツドリンク用で2本水筒をご用意いただくこととなりますがよろしくお願ひします。また、帰るときにもうお茶がない人もいるので、大きめの水筒をご準備ください。



# プール授業が始まります！

プールに入るときに気を付けたいことをしっかり確認し、楽しいプール授業ができるようにしましょう。このほかにも病気やけががあるときは事前にお医者さんに相談してください。当日の体調不良については、先生に伝えて下さいね。

前日までにすること

- ① 早めに寝て、しっかり睡眠時間をとる  
寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。
- ② 手と足の爪を切っておく  
爪が長いと泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。
- ③ 耳掃除をし、体をきれいにしておく  
みんなで入るプールです。前日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。

当日にすること

- ① 健康観察をする  
頭が痛い、お腹が痛い、熱があるなど具合が悪くないか体調を確認しよう。
- ② 朝ご飯をしっかり食べてくる  
お腹が空いた状態だと力が出ませんし、具合が悪くなる可能性もあります。
- ③ プールの前にトイレはすませておく  
プールに入ってお腹が冷えるとトイレが近くなることもあるので、事前にすませておきましょう。

事前準備ができたら、プールサイドで足の裏の砂を落として、準備体操をしてプールに入ろう!!プールサイドで走ったり、水に飛び込んだりといった危ないことはしないで下さいね。