



7月号

北九州市立河内小学校  
平成30年7月2日 No.12  
保健室 近原 聡子

水泳学習が始まり、河内には子どもたちの楽しそうな声が響きわたっています。水泳は水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。水泳学習を通して、心も体も鍛えていきましょう。



はみがき学習会のようす

【おうちのかたへ】

\* はみがき学習会を行いました \*

1～6年生全員に【はみがき学習会】を行いました。歯垢染め出し剤（レッドコート）を使用し、「正しいはみがきのしかた」を学習しました。むし歯の原因やハブラシの持ち方・選び方、はみがきのしかたを学習しました。

最初は、歯垢染め出し剤で真っ赤だった歯も、きれいにみがきピカピカにすることができました。おうちでも、「どうやってはみがきするの～？」と聞いてみて下さい！

ここがあかくなっていたなあ...

ていねいにはみがきしています！

ベロもあかくなっちゃった！

すみずみまで、みがきます！

むしばゼロをつづけるには...

あかいところをしっかりみがこう！

おくばはどうやってみがこうかな

ちゃんとみがくってむずかしいなあ...

ハ！ハ！ハ！はみがき♪

おうちでもはみがきがんばろう！



プール前チェック！

感染症を増やさないためにもプール前のお子さまの健康状態のチェックは毎回必ずおこなってください。

- 体温
- 下痢をしていないか
- 顔色
- 発疹はないか
- 機嫌
- 目やには多くないか
- 食欲はあるか



プールの後は？

プールに入ったあとは、体温が下がらないようにタオルでしっかりと体を拭きましょう。タオルでちゃんと拭かないと、体が冷えてかぜの原因となります。てあらいうがいもわすれずし、おうちに帰ったら、お風呂に入って清潔にしましょう。

