

ほけんだより



平成30年6月13日(水)

入鹿小学校保健室 No.4

来週19日(火)から、水泳の学習が始まります。楽しみな人も多いのではないのでしょうか？

水泳は上半身、下半身の筋肉をまんべんなく使う全身運動で、体力づくりや健康増進にはとても良い運動です。また、体の一部分だけに負担をかけることがないので、けがや故障の少ない運動とも言えます。

しかし、水の事故は死につながることもあるため、健康状態には十分配慮しなければなりません。

そこで、水泳の学習を安全に行うために、「水泳の学習にあたっての健康調査」を行います。記入後保健関係連絡袋に入れて6月18日(月)までに提出してください。

水泳の前に気をつけたいこと

① つめをみじかくきる。

(つめが長いと友だちを傷つけてしまうかもしれません。)



② 耳あかをそうじしておく。

(耳あかがたまっていると水でふやけて耳がきこえにくくなってしまいます。)

③ 朝ごはんをしっかり食べる。

(水中は体力をたくさん使うので必ず朝ごはんを食べてきてください。)



プールのやくそく…みんなのあんぜんのために

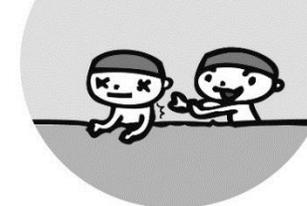
× プールサイドを走らない



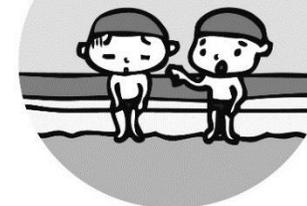
× プールに飛びこまない



× はしゃがない・ふざけない



× むりをしない



全国小学生歯みがき大会に参加しました

6月1日(金)全国小学生歯みがき大会に、今年度初めて参加しました。歯ぐきの4つのサイン(色・形・かたさ・出血)や歯みがきの3つの基本(①歯ブラシを歯の面にきちんと当てる②小さく動かす③軽い力でみがく)、デンタルフロスの使い方などを学びました。

そして、自分の夢・目標を実現するためにも、「自分が決めたがんばることを、毎日やりきる」ことの大切さを学びました。

未来の自分のために、これからも歯みがきががんばっていきましょうね。

