

げんキッズ 6月



令和6年6月4日
加賀市立片山津小学校
ほけんしつ

6月に入り、急に暑い日がふえてきました。みなさん水とうは持ってきていますか？のどがかわいてから飲むのもいいですが、休み時間ごとにこまめにお茶をゴクゴクゴクッと飲むことが大切です。急に暑くなったときも、水分をしっかりとって、暑さに体を慣らしながら過ごしていきましょう。



もうすぐプールがはじまります

久しぶり・初めてのプール学習がはじまりますね。プールへ入る前に、自分の体のチェックを忘れずにしましょう！



早寝早起きを心がけ、体調を整えてプールにのぞみましょう。

朝ごはん・朝の体調確認・朝のトイレタイムも忘れずに！



爪が長いと、折れてけがをしたり、友達に刺さってけがをさせたりしてしまいます。プールに入る前に、手と足の爪を短く切っておきましょう。

耳あかが残っていると、耳に水が入ったときに炎症が起きやすいです。綿棒などを使ってきれいに耳掃除をしておきましょう。



健康診断の結果（特に耳鼻科・心臓）で受診のお知らせをもらった人は、プールまでに病院へ受診して、治療を終わらせましょう！（症状によっては、プールに入れないこともあります）

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

今週の6/4～6/10は歯と口の健康週間という、自分の歯の健康を守れているか見直し、健康につなげる週です。歯科検診の結果はどうか？むし歯や歯周病が見つかった人は早めに治りようして、健康な歯と口のためにいい歯みがきを続けていきましょう！

歯みがきで健康な歯を

みなさん毎日歯みがきをていねいにしていますか？チェックしてみましょう！

コチョコチョみがきで小刻みに動かそう！



軽い力でみがこう。強くゴシゴシみがくと歯ぐきが傷つきます。



鏡を見ながらていねいにみがくときれいになります。



むし歯菌



みんなはむし歯菌に好かれる子??

歯医者さんへ受診と治りように行きましょう！

先日の歯科検診の後に、健診結果のお知らせ（きみどり色の用紙）を配りましたが、みなさん確認しましたか？むし歯・歯こうがなく、問題なしのきれいな歯と口の方は、全校で8人だけでした。お知らせをもう一度確認し、受診が必要な人は早めに歯医者さんで診てもらい、治りようをしましょう！

