

# ほけんだより 6月

## プールがはじまります

みんなが楽しみにしていたプール学習が始まります。水泳は体をきたえるためにとてもよいスポーツですが、ちょっとした気のゆるみで大きな事故が起こることもあります。みんなで安全に楽しくプールに入ることができるように、次のこと気につけましょう。

### ○手足のつめがのびていませんか？

つめの長い人をみかけます。つめがのびているとあぶないです。自分のため、友だちを傷つけないためにも、つめを切っておきましょう。



### ○すいみんはじゅうぶんとれていますか？

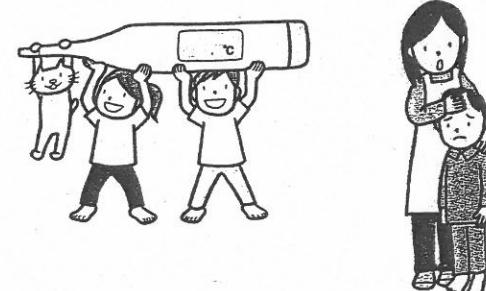
ねぶそくで、からだの疲れが残っている人はいませんか？安全にプールに入るためには、朝すっきり起きられるように、早めに寝て体調を整えておきましょう。

### ○プールサイドを走らない。

プールサイドはぬれているのですべりやすいです。また、水着を着ているので、転んだら大きなケガになります。

### ○けんこうかんさつをしっかりしましょう。

- ・熱やかぜ症状、だるさはないですか？
- ・朝ごはんはしっかり食べましたか？
- ・前の日はぐっすり眠りましたか？



### ○こんなときはプールに入れません。

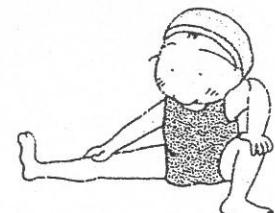
- ・熱がある、下痢しているなど体の調子が悪いとき
- ・けがをしているとき
- ・すいみん不足や朝ごはんを食べてないとき

・水泳カードに記入もれ、保護者印がないとき



### ○プールに入る前に注意！

- ・髪の毛は水泳帽のなかに入れてしまいましょう。
- ・髪の毛が長い人はゴムでくくり、ピン止めはとります。
- ・ミサンガは禁止です。



茨木市立穂積小学校  
平成29(2017)年6月

# よくかんで食べよう 歯も・口も・体も健康に!!



歯科検診が終わり、結果のお知らせをわたしました。「歯並び・かみ合わせ」でお知らせをもらった人が大変多いです。しっかりかんでいますか？やわらかいものばかり食べていませんか？歯並び・かみ合わせをよくするために、しっかりかむことが大切です。他にも体にとっていいことがたくさんあります。

### ○あごがきたえられる！

⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります



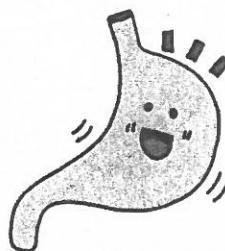
### ○だ液がたくさんで出る！

⇒むし歯の予防にもつながります



### ○食べものを消化しやすくなる！

⇒胃や腸のはたらきをたすけます



## アタマジラミに注意！

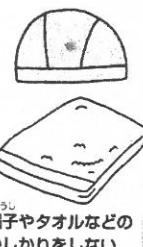


おうちの人に頭のうしろ、髪の毛をかきわけてみてもらいましょう。

アタマジラミの成虫はなかなか見つかりませんが、卵はさがせます。  
もし見つかったら、皮膚科や薬局に相談し、駆虫しましょう。

アタマジラミはうつるので、帽子やタオルの貸し借りはやめよう。

### アタマジラミの卵は…



☆帽子やタオルなどのかしかりをしない