

おうちのひととよんでください。

ほけんだより



九十九小学校 保健室
平成30年6月6日
第4号



プール^{びら}開きをしました

いよいよプールにきれいな水^{みず}が入り、みなさんが楽しみ^{たの}にしている水泳学習^{すいえいがくしゅう}が始まりま^{はじ}す。プールに入るとき^{はい}の注意^{ちゅうい}をよく確認^{かくにん}して、水泳学習^{すいえいがくしゅう}に備え^{そな}えましょう。

もうすぐプール学習が始まります

前日は
しっかり眠る



泳ぐ前に…



プールサイドは
走らない

朝、健康
観察をする



手、足のつめ
を切る



先生の話を
よく聞く



具合が悪く
なったら先生
に言う



準備体操はしっかりと



泳いでいる時は…

いたずら
禁止



この他にも、こんなことに気をつけよう！

プールに入る日の朝は…

★必ず朝ごはんを食べてこよう

朝ごはんを食べないと力も出ないし、熱中症にかかりやすくなります。

★体温を測って、健康観察をしよう

熱はないかな？体の調子はどうかな？けがはないかな？

おうちのひとと、チェックしましょう。

★プールカードを忘れずに書いてもらおう

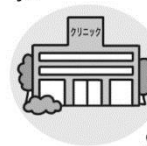
健康観察の結果から、プールに入れるかどうかを確認

して、おうちの人の印をもらいましょう。

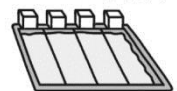
★かみの毛の長い人はしばってこよう



目や耳などの病気は早めに治しておこう



もうすぐ
プール学習！



おうちのひととよんでください。

ほけんだより



九十九小学校 保健室
平成30年6月12日
第5号

は はちまるにーまるきょうしつ し ワッハッ歯8020教室のお知らせ

がつ にち もく
6月21日(木)

【 ●2時間目：4～6年生 ●3時間目：1～3年生 】

☆歯科衛生士さんと保健師さんが来て、歯みがき指導をしてくれます。

【じゅんぴするもの】

◎歯ブラシ

普段学校で使っているもので大丈夫です。毛先が開いているものは取りかえてください。

◎コップ

普段学校で使っているもので大丈夫です。何回か口をすすげる量の水が入るものがいいです。

◎タオル（タオルを首にかけ、後ろで洗濯ばさみでとめられる長さ）

歯垢染め出し液で服が汚れないように体の前側にかけます。染め出し液はつくと落ちにくいので、汚れてもよいタオルを1枚用意してください。

◎紙パックの空き容器（3～6年生）

口をすすいだあと、水を吐き出すために使います。牛乳パックなどの紙パック（500mlのものか、1000mlのものを半分に切ったもの）を1個用意してください。

◎えんぴつ、赤えんぴつ

自分の歯を見ながら、プリントに書きます。

保護者の方へ

※お手数ですが、上記の物品の用意をお願いします。用意が出来次第、前もって学校に持っていくなど当日の忘れ物がないよう、準備をよろしくお願いします。

※アレルギーや矯正などやむを得ない理由でカラーテストが出来ない場合は、事前に担任まで連絡をお願いします

