

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<sup>びら</sup>開きをしました

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

**もうすぐプール学習が始まります**

**泳ぐ前に…**

前日はしっかり眠る

手、足のつめを切る

朝、健康観察をする

先生の話をよく聞く

プールサイドは走らない

具合が悪くになったら先生に言う

泳いでいる時は…

いたずら禁止

準備体操はしっかりと

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



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

