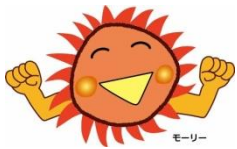


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.3

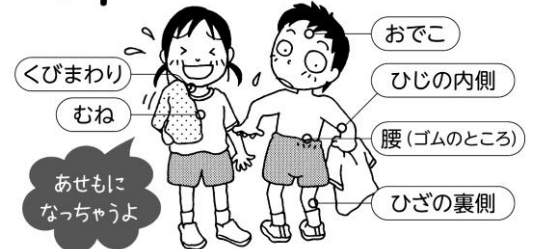
〔H27.6.26〕

日之出小学校保健室

まいにちあつひが続いています。みなさん体調は大丈夫ですか？
げんきいっぱいの日之出っ子は、休み時間や体育の後は、汗だくになっていますね。汗のしまつはきちんとできていますか？汗ふき
タオルでふいたり、みずを顔や手や腕を洗ったりすると、すっきり
しますよ。汗をかいた後は、水分補給も忘れずにしましょうね。

もうすぐ7月です。熱中症にならないように気をつけて、げんきに
過ごしましょう。

あせ、こまめにふこう



●手洗いの勉強をしました。(1年生)

「手洗いの先生」に来ていただき、手の洗い方の勉強をしました。

みなさん、きれいに手を洗っていますか？6つのポーズを覚えて、
上手に手を洗えるようにしましょう。

手洗いは

感染症予防の基本です！



洗い方の練習です。「あわあわ手
洗いの歌」にあわせて洗います。



きれいに洗えるかの実験をし
ました。上手に洗えるかな？



箱の中に手を入れると、汚れが見
えます。きれいになったかな？

【6つのポーズ】

おねがい

かめ

おやま



おおかみ

バイク

つかまえた

【感想より】

- 手洗いのじゅんばんをおぼえたよ。
- 上手に洗えたのでうれしかったです。
- 手を洗ったらすっきりしました。



●みんなで歯みがきラッスンゴレライ!? もりにこバスカー登場!

もりにこ保健委員会で、「歯みがきミニ講座」のビデオを作りました。
お昼の歯みがきタイムには、しっかり見てくれていますか? ビデオを見ながらみんなで一緒に楽しく歯みがきをしましょう!

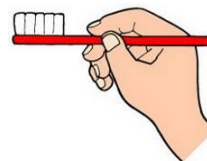


歯みがきミニ講座クイズ

①歯ブラシの持ち方は、

持ちです。

歯みがきビデオより



②前歯のみがき方

歯と歯の間は、歯ブラシを

にしてみがくときれいにみがけます。

③奥歯は3つの面をみがきます。1本ずつていねいにみがきましょう。

みぞ

ヒント

前歯(上)



歯ブラシを
たてて



歯ブラシが歯にあたっているかな?



そとがわ

うちがわ



保健指導の資料より

●プール学習が始まっています。



プールは、体調がよくないと入れません。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気な体にしておきましょう。体の調子が悪い人は、きちんと先生に言いましょう。

ルールを守って、
楽しいプール学習にしましょうね。