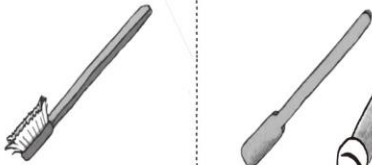


ほけんだよい

定期健康診断は、歯科健診で最後となりました。昔から口の中は、その人がどのような生活をしているかわかると言われています。お知らせの有無にかかわらず、ご家庭でも歯みがきを見直す機会にしてみてください。また、水泳指導も始まります。爪が長い児童がかなり多い状況で、学校でも引き続き、指導していきます。

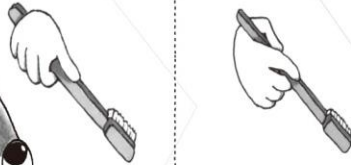
は 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



は 歯みがき にぎ 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



ちなみに… 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

は 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

は 歯みがき ちから い 力 入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



は 歯みがき かがみ つか 鏡 使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



は 歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

にぎ 握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

ちから い 力 入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

かがみ つか 鏡 使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと





安全に、楽しく水泳の学習ができるように準備をしておきましょう。



定期健康診断後に病院受診のお知らせをもらった人（視力、歯科以外）は、水泳指導の前に病院受診をするようにしてください。お医者さんの許可があるまでプールに入れません。速やかに病院受診をして「受診結果報告書」を提出してください。

ルールを守って事故ゼロに！

水泳指導中に対応したけが・病気について

水泳指導中、保健室ではこんなけがや病気の対応があります。

- プールサイドで水筒を落とし、裸足の足の指に落ちてけがをした。
- 自分の爪がお友達の顔や腕に当たってひっかいてしまった。
- 学校に来て少しだけ具合が悪かったけど、プールに入りたくて無理して入ったら、気持ち悪くなった。
- 睡眠不足、朝ごはんを食べずに参加したら、いつもと違って具合が悪くなってしまった。

足や手首に、外していなかったミサंगाがひっかかって、溺れかけてしまうということもあります。ご家庭でも、自分や周りが安全な活動ができるように、ご協力をお願いします。

今年度の水泳指導中、このようなけがや体調不良がなく授業が行われることを願っています。