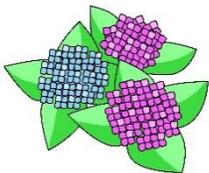


すこやか



令和元年 6月18日
西栗栖小学校 保健室



運動会も大成功に終わり、次は水泳の時期がやってきました。6月21日より水泳が始まります。みなさんがきれいにプール掃除をしてくれたおかげで、気持ちよく水泳ができそうですね。プールサイドの修理工事もあり、今年からプールサイドもきれいになりました！水泳は、全身運動と言われ、とてもよい運動です。しかし、水の中での運動なので、命に関わる危険もあります。水泳期間中は、とくに規則正しい生活をして、元気にすごしましょう。



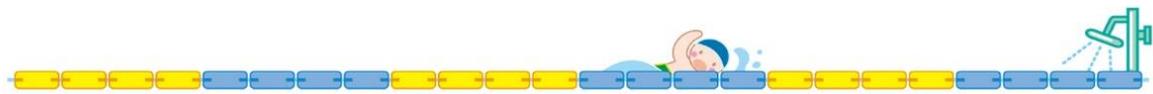
保護者の方へ



水泳は、体を鍛えるのに、よいスポーツですが、心臓に負担のかかる激しいスポーツでもあります。

安全に泳ぐために、水泳期間中は、毎朝お子さまの健康観察をお願いします。何か気になることがありましたら、遠慮なく担任までお知らせください。場合によっては、保護者様が水泳参加の許可を出されていても、学校での子どもの健康観察の結果により、入水しないこともあるかもしれませんが、子どもの安全を最優先に判断していきたいと思っておりますので、何卒ご了承くださいませようお願いいたします。

また、健康診断の結果、病気の疑いがある人にお知らせの用紙をお渡ししています。早めに受診していただき、その結果を学校にお知らせください。



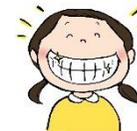
牧野 倭士さんからのよい歯になるためのアドバイス

- ぼくは、お茶が好きなので、あまりジュースを飲まないようにしています。
- おやつを食べたあとは、うがいをするようにしています。
- とくに夜の歯みがきをていねいにしています。
- かたい物をよく食べます。
- 歯みがきの時間は、10～15分かけてみがいています。
- 歯間ブラシを使っています。
- みがく順番を決めています。みがく順番は、右から左へとみがいていきます。



寺本 桃花さんからのよい歯になるためのアドバイス

- 甘いおやつも食べるけど、苺わかめなどのむし歯になりにくいおやつも食べています。
- やわらかい物や砂糖がいっぱい入っているお菓子はひかえ、かたいせんべいや、するめなどを食べるようにしています。
- 炭酸ジュースは、歯が溶ける原因にもなるのでひかえています。
- ごはんをよく噛んで食べています。
- 歯医者さんに定期検診に行っています。
- 夜は、ごはんを食べたあとと、寝る前の2回歯みがきをしています。
- 自分ですみずみまできれいに歯みがきをして、そのあとにお母さんに点検してもらっています。
- デンタルフロス（糸ようじ）を使って、取りにくい場所の汚れを取っています。
- 寝る前の歯みがきは、とくにていねいにみがいています。
- みがき残しの多い奥歯や歯の裏側などをていねいにみがいています。



まきの やまと てらもと ももか
本年度、よい歯の児童に選ばれた 牧野 倭士さん・寺本 桃花さん
により歯になるためのアドバイスを聞いてみました。ふたりにインタビューしたのは、保健委員会の河端 美空さんです。



ふだんの生活のなかで

～すてきな一場面～



いつも午後1時30分頃に、たつの市中央学校給食センターの配送員さんが給食のコンテナの回収に来られます。通りかかった2年生の子どもたちが「こんにちは」「ありがとうございます」とあいさつをしています。

心豊かになりますね



裏面もあります