



令和7年6月2日

せいわにししょうがっこうほんしつ
成和西小学校保健室

No.13

新学期が始まって、あっという間に2か月が経ち、6月は梅雨の時期になります。この時期は、真夏のように晴れて暑い日もあれば、雨が降り半日では寒い日もあります。衣服の調節をして、風邪をひかないようにしましょう。

6月の保健目標 は たいせつ 歯を大切にしよう

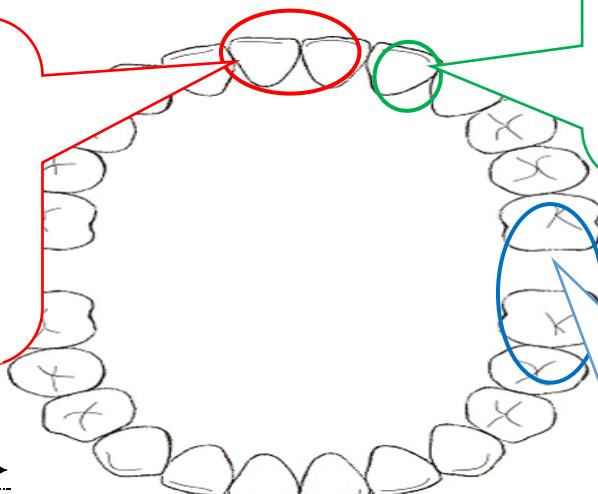


歯のことを知ろう！

せっし まえば
切歯（前歯）

おしごと

はさみのように、
じょうげ は た もの
上下の歯で食べ物
をかみ切れます。



◆歯はとてもかたい！◆

は ひょうめん おお
歯の表面を覆っている「エナメル質」は、

てつ ガラスよりもかたく、宝石の「水晶」と
おな い
同じかたさと言われています！

すいしょう
水晶



けんし
犬歯

おしごと

た もの
L 食べ物をちぎったり、
ひ 引きさいたりします。

きゅうし おくば
臼歯（奥歯）

おしごと

た もの
L 食べ物を細かく
すりつぶしたり、
かみくださいます。

本校では、歯と口の健康週間に伴って、歯に関する行事が行われます。

「よい歯の児童生徒の審査」では、学校代表として、6年生の森下十愛さん
さんが選ばされました。

また、「歯・口に関する图画・ポスターコンクール」では、本校から
1年生の上嶋崇之介さん、川北希実さん。2年生の佐原怜奈さん、
藤生愛彩志さん、山邊凜乃さんの图画が選ばされました。作品につきましては、後日、伊賀歯科医師会にて審査をしていただきます。



プールがはじまります！



6月25日から、いよいよプール水泳が始まります。みんなで楽しく安全にプール水泳を行うために、前の日や当日に気をつけてほしいことがあります。

前の日

①早めに寝て、しっかり睡眠時間をとる

寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまうことがあります。
9時には寝られると良いですね！



②手と足の爪を切っておく

爪が長いと泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。

③耳掃除をし、体をきれいにしておく。

みんなで入るプールです。前の日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。

プールカード

年
名前

プールがある日は、必ず「プールカード」で健康観察をしましょう。

日	体温	朝食	プールの参加について	お家の人にからまないへ。(プールに入れない理由や直近に伝えたいことなど)	保護者印	担任印
○	℃	食べた 食べてない	入ります 入りますん		○	○
○	℃	食べた 食べてない	入ります 入りますん		○	○
○	℃	食べた 食べてない	入ります 入りますん		○	○
○	℃	食べた 食べてない	入ります 入りますん		○	○
○	℃	食べた 食べてない	入ります 入りますん		○	○

*記入しやすい形ができるように、生字で読みや健康に注意しましょう。特に「星ね・星起き・朝ごはん」をして、元気な状態で学校に来ましょう。
*学校でも健康観察をしますが、気になる点などありましたら、お家の人にから学校へご記入ください。
*学校で体温がすぐれない場合は、「入ります」に□があっても、入水を中止することがあります。
*記入もれやカードの記入があった場合は、入水できません。必ず健康観察記入をしていただくようよろしくお願いいたします。

プールがある日は、必ずていねいな
健康観察をしましょう！
健康・安全に水泳を行うために、
朝ごはんも、食べてきてください。
※保護者印を、忘れずにお願ひします。

当日(プールに入る日)

① 健康観察をする

頭が痛い、おなかが痛い、熱があるなど具合が悪いところがないか体調を確認しよう。

プールカードは、おうちの人の押印を忘れずに！

※記入もれや、押印忘れ、水泳カードを忘れた場合は、入水できませんので、

ご了承ください。忘れた場合、保護者連絡もいたしません。

②朝ご飯をしっかり食べてくる

おなかが空いた状態だと力が出ませんし、具合が悪くなってしまうこともあります。

食べ過ぎもよくないので、ちょうど良い量(腹八分目くらい)を食べましょう。

③プールの前にトイレはすませておく

プールに入っておなかが冷えるとトイレが近くなることもあるので、事前にすませておきましょう。