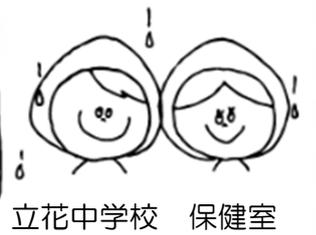


ほけんだよい6月



立花中学校 保健室

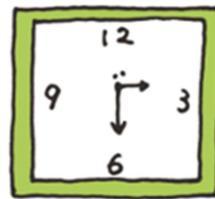
梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しい時です。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒ければ上着を着るなど、自己管理ができるようになってほしいと思います。

6月は体育大会があるだけでなく、水泳の授業が始まります。早寝早起きをはじめ規則正しい生活を、体調管理を心がけてください。

知っていますか？

6月10日は時の記念日

生活するうえで欠かせない、とても大切で、とても身近な存在である“時間”。そんな“時間”を大切にしよう！というところから「時の記念日」はつくられたそうです。なぜ、6月10日になったかという、日本で初めて時計の鐘を打った日が6月10日だったからです。みんなはいつも朝何時に起きていますか？また、何時に朝ご飯を食べて、何時に家を出ていますか？人は時間に合わせて行動をしています。テレビの中ではタイムマシンがあったりしますが現実では時間をさかのぼることができません。だからこそ、今この“時間”を大切に、時計を見て行動ができるようになってください。



かちゅち かちゅち



かちゅち



～プール学習に向けて～

今月はいよいよプール開きです。プール学習を楽しく、安全に、そして健康に始められるようにしっかりと準備を整えておきましょう！

自分で確認をしよう！

耳・鼻・目の病気がある人は早めに治しておきましょう。当日の朝、体調が悪い場合は無理をせず担任の先生と体育の先生にプールの授業が始まる前に言いましょう。

今日のプールは **オッケー** かな？

8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつもどおりですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



6月4日～10日

歯と口の健康週間

1 鏡を見ながらみがこう
歯のはえ芳やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう

2 みみがきにくいところを知ろう
みがき芳ゆのくせから、みがき残しやすいところをチェック

しきどきチェック！

自分にあったみがき方は？

5 小刻みに動かそう
歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう

3 毛先をうまく使おう
歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう

4 軽い力でみがこう
力が大りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を握つように