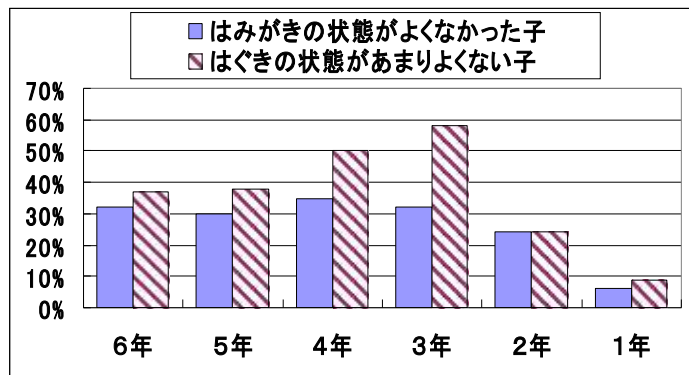


# ほけんだより 6月

笹川東小学校  
ほけんしつ

## < 歯の検査から > わかったよ！



むし歯がないからって 安心してはいけないよ！  
自分のはぐきのようすも しっかりチェックしてね。

### しっかり はみがきした後は 3つのチェック

- 1 かがみをみて**  
よごれや食べかすが 残っていないかな？
- 2 した でさわって**  
歯のひょうめんがツルツ としたかな？
- 3 口の中をいしきて**  
すっきり きれいになった感じがするかな？

★はみがきの状態がよくなかった子  
なんと！ 4人に1人！

★はぐきの状態があまりよくない子  
なんと！ 3人に1人！

まあく  
ぷよと  
ふくらんでいる！



★  ★






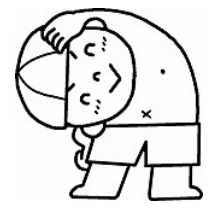
★ 「ごこのスタート はみがきから」 ★

<おしらせ>  
6月から給食のあと  
★ はみがきをします。 ★  
★ 学校でつかう はぶらしと ★  
★ コップをもってきてくだ ★  
さい。  ★

## 元気に安全に泳ぐために

水泳は、からだをたくさん使う運動です。  
栄養をしっかりとって、すいみん時間も十分にとりましょう。

18日から  
すいえいが  
はじまるよ。

<p><b>びょうき・けがのある人は お医者さんにみてもらおう</b></p>  <p>心ばいなどころがあると きは、お医者さんにそうだん しましょう。</p>	<p><b>からだをせいけつにしよう</b></p>  <p>みんなで入るプールです。 前日の入浴、また、プール 前後のシャワーもしっかり しましょう。 手・足のつめも切りましょう。</p>	<p><b>すいみんを充分にとろう</b></p>  <p>水泳はほかの運動と比べ ても、かなり体力を使います。 前日はもちろん、プールに 入った日も早くねて、疲れを とりましょう。</p>
<p><b>けんこうじょうたいを チェックしよう</b></p>  <p>不安があるときはむりを しない。 プールの中でぐあ いが悪くなったときも、すぐ に先生や近くの人に言いま しょう。</p>	<p><b>朝ごはん・給食を しっかり食べよう</b></p>  <p>おなかがすいていると、 きもちが悪くなったりしま す。 水泳は、たくさんのエネ ルギーが必要です。</p>	<p><b>じゅんぴ運動を しっかりやろう</b></p>  <p>からだのきん肉をほぐし、 心ぞうやはいの働きをよくし て、事故をふせぎます。</p>

### < ちゅうい >

★水のついたプールサイドは すべりやすくて きけん！  
プールサイドは、ぜったいに走らない。

★人と貸し借りはしない！  
ぼうしやタオルは自分のものを使い、人にかしたり かりたりしない。

<おしらせ> **歯の歯画 ポスター展 5/31(木)~6/7(木)**

4年生から6年生で、むし歯予防のポスターを描きました。 その中から

5-1 鳥井あやねさん      5-1 武沢さくらさん

6-1 伊藤こうすけさん      6-1 伊藤ねおさん

4人の作品が四日市市総合会館1階ロビーに、はられています。

市内の学校の作品をみることができますよ。

