

# ほけん だより 6月

高松市立下笠居小学校  
令和6年6月3日

生活リズムチェックシートのご協力ありがとうございました。6月は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。衣服の調節や生活リズムなど、いつも以上に気をくばりましょう。また、雨で通学路や廊下は滑りやすくなります。けがも増える時期ですので、安全に気をつけて過ごしましょう。

## 水泳学習が始まります



○目・耳・鼻の病気がある人は  
お医者さんに相談をしておく。



○前日は十分に  
睡眠をとる。



○爪を切っておく。



○耳掃除をしておく。



## おうちの方へ

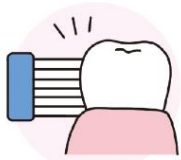
下記のポイントを中心に、水泳前の体調管理をお願いいたします。

- 当日の体調はどうですか？  
(発熱、頭痛、腹痛、下痢、だるさなど)
- 睡眠は十分にとれていますか？
- 朝ごはんはしっかり食べられましたか？
- 目、耳、鼻に異常はありませんか？
- 爪切りや耳掃除はしてありますか？

**耳掃除(耳あか)について**  
プールの水が耳に入ると、耳あかがふやけてふくらみ、耳が聞こえにくくなる場合があります。見える範囲の簡単に取れそうな部分(耳の入口付近)の耳掃除をお願いします。

## 歯のみがき方

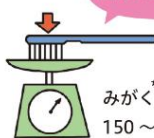
毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしましょう

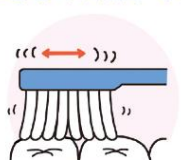


「はかり」で  
確かめてみよう

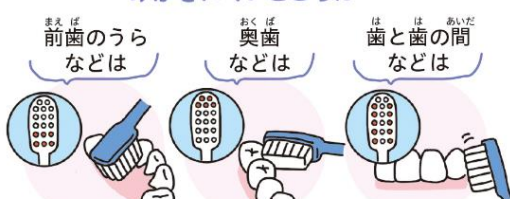


みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

## 水筒のお茶、足りていますか？



「午前中のうちに、お茶がなくなつた!」という声をよく聞きます。暑くなりそうな日や体育のある日は多めに用意すると安心です。

## 6月の予定

- |        |              |
|--------|--------------|
| 3日(月)  | 心電図検査(1年)    |
| 13日(木) | 内科検診(1・2・3年) |
| 24日(月) | 耳鼻科検診(全校生)   |
| 27日(木) | 歯科検診(4・5・6年) |