

今年も梅雨の季節がやってきましたね。天気の悪い日や蒸し暑い日が増える時期です。体調をくずしやすい時期でもあるので、「早寝、早起き、朝ごはん」を基本とし、元気に梅雨を乗りこえたいですね!

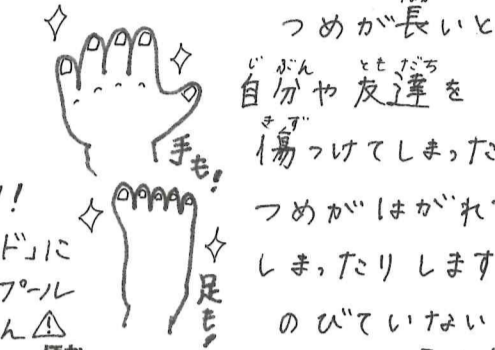
# 水泳学習がスタート!

6月16日(金)にプール開きがありました。健康と安全、そして、命を守るためにも、以下のことを守って水泳学習に臨みましょう。

## ② おうちの人と朝の健康観察



## ① つめは短く切ること



## ③ 準備体操は真剣に



急に、冷たい水に入ると体がビクッリしてしまい、筋肉がったり、けがをしやすくなったり...。命にも関わります。安全のため、体操は入念に!!

## ④ 他にも...

みんなで使うプールです。体は清潔にする。プールの前にはトイレに行くなど、プールをきれいに使えるよう気を付けましょう!

### 6月の健康診断について

22(木) 眼科検診(全学年) 5時間目  
 場所: 結のいえ ☆眼科校医 中川陽一先生来校  
 【検診の受け方】  
 ・ 目がかゆかったり、赤くなったりしているときは、朝の会の健康観察で担任の先生に教えてください。  
 ・ 検診で自分の番になったら、両目の下まぶたを、両手で下に引っ張り、「アッカンベー」のようにしてお医者さんに見せてください。

下まぶたを下げます。ベロは出しませんよ。

27(火) 内科検診(全学年) 5・6時間目  
 場所: 保健室 ☆内科校医 只野光一先生来校  
 【検診の受け方】  
 ・ 体育着の半そで・半ズボンになります。半そでの中は、何も着ません。女子は、自分の番になるまで上着を羽織ってもかまいません。  
 ・ お医者さんが心音を聴くときは深呼吸をします。

# 北上っ子のようす!



【5月23日(火)】  
 ← 学校薬剤師の生出先生にお越しいただき、水道水が飲み水の基準に適合しているか、検査を行いました。安心してください。結果は合格でした!

【6月5日(月)】  
 ひまわり学級とたんぽぽ学級で歯垢の染め出しを行いました。なんと、4人全員、今年度はダイヤモンド賞。これからもむし歯を自覚してほしいです。



【6月7日(水)】  
 2年生は、歯には、前歯→犬歯、臼歯の3種類あることや、それぞれの歯の役割について学びました。歯の形に合わせた歯みがきの仕方、歯磨き粉の選び方も学びました!



【6月8日(木)】  
 ← 全学年でプールそうじを行いました。5・6年生はプールの中に入り、こびりついたコケをブラシで一生懸命こすり、きれいなプールに生まれ変わりました! 泳ぐのが楽しみですね。



【6月15日(木)】  
 ← 5年生はライオン株式会社が企画する「全国小学生歯みがき大会」に参加し、DVDを見ながら歯みがきの見本を学びました。また、デンタルフロスの使い方も学びました。家でも続けてください!

【6月16日(金)】  
 歯みがきに自信のあった1年生! たけど、歯垢の染め出しを試してみたら、真っ赤になってビクッリ!! 金見を見ながら、丁寧にみがくことの大切さを学びました。



### 「健康カード」の配付について

6月27日(火)の内科検診をもって、今年度の健康診断が終了します。健診結果を記した「健康カード」を配付しますので、親子で内容を確認し、必要に応じて受診をしてください。

配布日: 6月30日(金), 回収日: 7月3日(月)

☆保護者の方は、確認後、押印をお願いします☆