

ほけんだより

6月

令和4年(2022年)

南第二小学校

ほけんしつ

6月に入り、日中はあせをかくような暑い季節がやってきましたね。

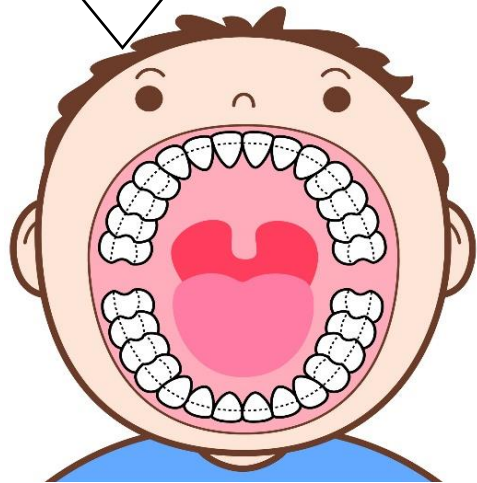
保健室でも暑さによる体調不良や鼻血での来室が多くなってきました。

みなさんハンカチ・ティッシュは毎日持ってきていますか？

あせをふいたり、急に鼻血が出たときにすぐ取り出せるように用意しましょうね。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク（歯垢）もできてきて、からだがスツキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな」。これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！お家では必ず、歯みがきをしてくださいね。

続けよう！むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

保護者のみなさまへ

歯科検診結果を配布しています。

治療が必要なお子さまは歯科医院に早めに受診することをお勧めします。

リフレーミングってなんだろう？

リフレーミングとは

今までの見方とはちがう角度から物事を見ることをいいます。マイナスをプラスに見方を変えることで、心が強くなります。

(例) コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきます。

みなさんはどう思いましたか？



リフレーミングしてみよう

★短所を長所に変えて、自分や友だちのいいところを見つけよう

がんこである	⇒	意志が強い
おろちつきがない	⇒	行動的だ
プライドが高い	⇒	自分に自信がある
なかなかきめられない	⇒	しんちょうだ
あきっぽい	⇒	好奇心でいっぱい

プールがはじまります

もうすぐプール開きです。

プール学習を楽しく、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！

●耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治してもらおう

●手足のつめは短く切っておこう

●前の日は早くねて、体をやすめよう

●朝ごはんはしっかりたべよう

●当日、朝の健康チェックと体温を測定して、体調がわるいときは無理をせず休もう

