



令和6年 5月31日  
府中市立府中第一小学校  
校長 宮内 和夫  
保健室 船山陽子・山口奈那子

# POOLが始まります

6月11日（火）からプール指導が始まります。子どもたちが安全に楽しく授業が受けられるように以下のことを守ってください。



耳そうじをする



爪を切る



体温を測る



ミサンガをはすす



マニキュアをとる

## きっと役に立つ！？メンタルトレーニングのススメ

呼吸法はイライラや緊張をほぐす、そして集中力を高めるためにも使われます。呼吸法をマスターしましょう！

- ① 目を閉じ、深呼吸を行います。吐くときに口をとがらせ、吐く息を長くして意識を吐く氣息に集中させます。
- ② 空や天井をじーっと見上げてスマイル。  
「よおしやるぞお！」と心でいいきかせます。
- ③ 楽しむこと。笑顔を忘れずに！



# 歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



## おすすめの本

シオリーヌ  
(大抜詩織)

〈超初級〉

性教育

サポートBOOK

やらねば  
ならぬと  
思いつつ

「おうちの中でも『子どもの性教育』を積極的にやっていきましょう」という風潮が高まる中、「やらないとダメだよね…」と思いながらも重い腰が上がらない! という親御さんたちも少なくないのではないのでしょうか。そこで、登録者数15万人を超える人気の性教育YouTuber・シオリーヌが、「これだけできたら◎な心構え」と「あるある質問への答え方」をまとめました。人気ママさんイラストレーター・ゆまままさんとタッグを組み、イラスト満載でお届けします!

シオリーヌ (大抜詩織) 著