

ほけんだより6月

令和5年6月1日
北島北小保健室

梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を壊しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取るなど工夫をして体調を整えて雨に負けず元気いっぱいに過ごしたいですね。



- 6月 1日(木)・・・尿検査3回目(再検査者)
 6日(火)・・・耳鼻科健診(1・3年)
 8日(木)・・・歯科健診(3年)
 15日(木)・・・眼科健診(2・5年)
 22日(木)・・・歯科健診(1・2年・6-1)
 29日(木)・・・歯科健診(4・5年・6-2)

6月の保健目標・・・歯と口の健康に気をつけよう



6月の保健目標は「歯と口の健康に気をつけよう」です。自分の歯や口の健康を見つめなおす機会です。歯や口の健康は「食べ物をおいしく食べること」だけでなく、「発音を助けること」、「表情を作ること」、「体の姿勢やバランスを保つこと」などに大きく関わります。自分の夢や目標をかなえるためにも毎日歯みがきをして、歯や口の健康をこれからも大切にしていきたいと思います。また、右の歯みがきクイズに挑戦して、毎日の歯みがきを見直しましょう。

歯をみがくとイイことがいっぱい!

歯垢や食べカスがとれてせいけつに!

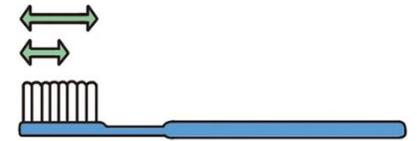
むし歯や歯周病をふせぐ!

ミュータンス菌をへらす!

なんともおさらい! 歯みがきのキホン クイズ

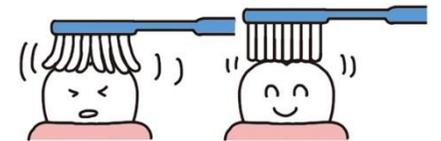
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



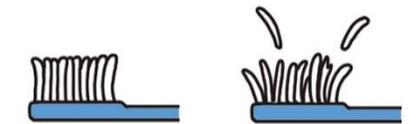
Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



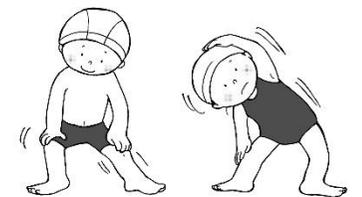
(こたえ) Q1・・・①、Q2・・・②、Q3・・・①



プール学習が始まります!

もうすぐ、皆さんが楽しみにしているプール学習が始まります。けがや病気に気をつけて、安全で充実したプール学習にしましょう。つぎのことを守りましょう。

- ◇ しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べる。
- ◇ 手足の爪を切り、体を清潔にする。
- ◇ 発熱や下痢など、体調の悪いときは、プールには入らない。



保護者の皆様へ

まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。汗をふけるように、清潔なタオルやハンカチ、水分補給のための水筒を必ず持たせるようにお願いします。また、午前中のうちに、水筒のお茶を全て飲み干してしまう子もよくいます。足りない場合は、水筒を2本用意するなど、調整をお願いします。

生活習慣アンケートを実施します。北島北小学校の子どもたちの実態を把握し、今後の指導や支援に生かします。ご協力をよろしくお願いします。