

ほけんだより6月

R5.6.1

林崎小学校

保健室

6月の保健目標

「歯を大切にしよう」

「梅雨の時期をのりきろう！」

日中、とても蒸し暑い日が続くこの時期は、体調をくずしやすくなりますね。汗はタオル・ハンカチでふき、十分に水分補給をしましょう。

夜は早めに寝て、栄養をしっかりとって、暑さに負けない健康な体づくりをしましょう。

6月の保健行事

尿検査 6月8日(木) 1回目

6月22日(木) 2回目

6月30日(金) 3回目

6月13日(火)からプール学習が始まります。

プールができる、よい健康状態であるかどうかを尿検査でチェックするためにも、できるだけ1回目に提出するようにしましょう。

★生活リズムチャレンジを6月19日(月)から6月23日(金)の期間に実施します。

1～2年生は、チャレンジ表を配布しますので、お家の人にチェックしてもらいましょう。

3～6年生は、いつも通りタブレットに入力しましょう。

23日(金)に「生活リズムチャレンジ振り返りシート」を配布するので、5日間の振り返りをしましょう。

実施しての自分の感想やお家の人のおもいなどを書いてもらい、26日(月)に提出しましょう。

げんきにプール学習ができるように、毎日心がけてね。



・早ね・早起きをしましょう。プールでの運動は体力をつかいます。

しっかり寝て、朝ご飯を食べてきましょう。

・朝、体温を測定し、自分の健康状態を把握しましょう。平熱より高い場合は、様子を見ましょう。

・病気の早期治療をしましょう。アレルギー性鼻炎や結膜炎などの病気や受診のお知らせをもらった人は、早めに受診を済ませておきましょう。

歯科健診の結果から

受診者269人中

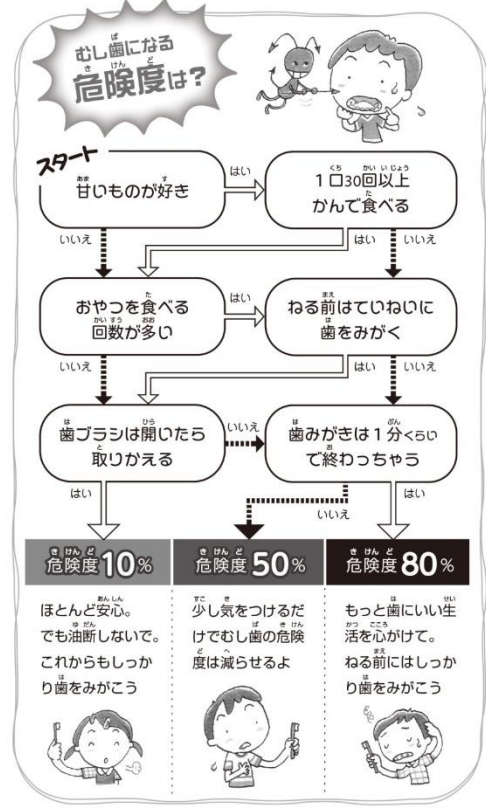
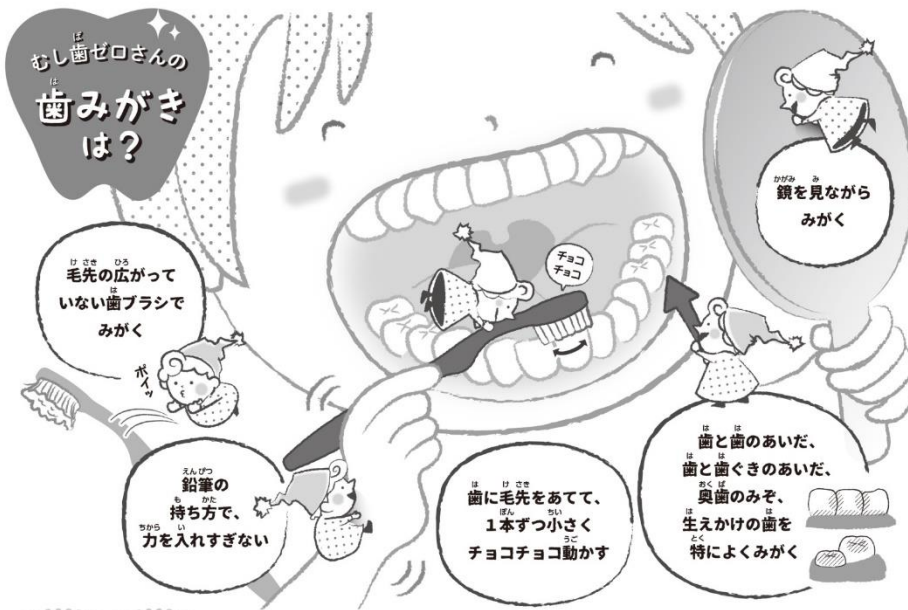
しせきがあった人
13人

むし歯があった人
60人

CO(むし歯になりかけの歯)があった人 86人
6年生で永久歯がCOの人
が23人もいました。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！



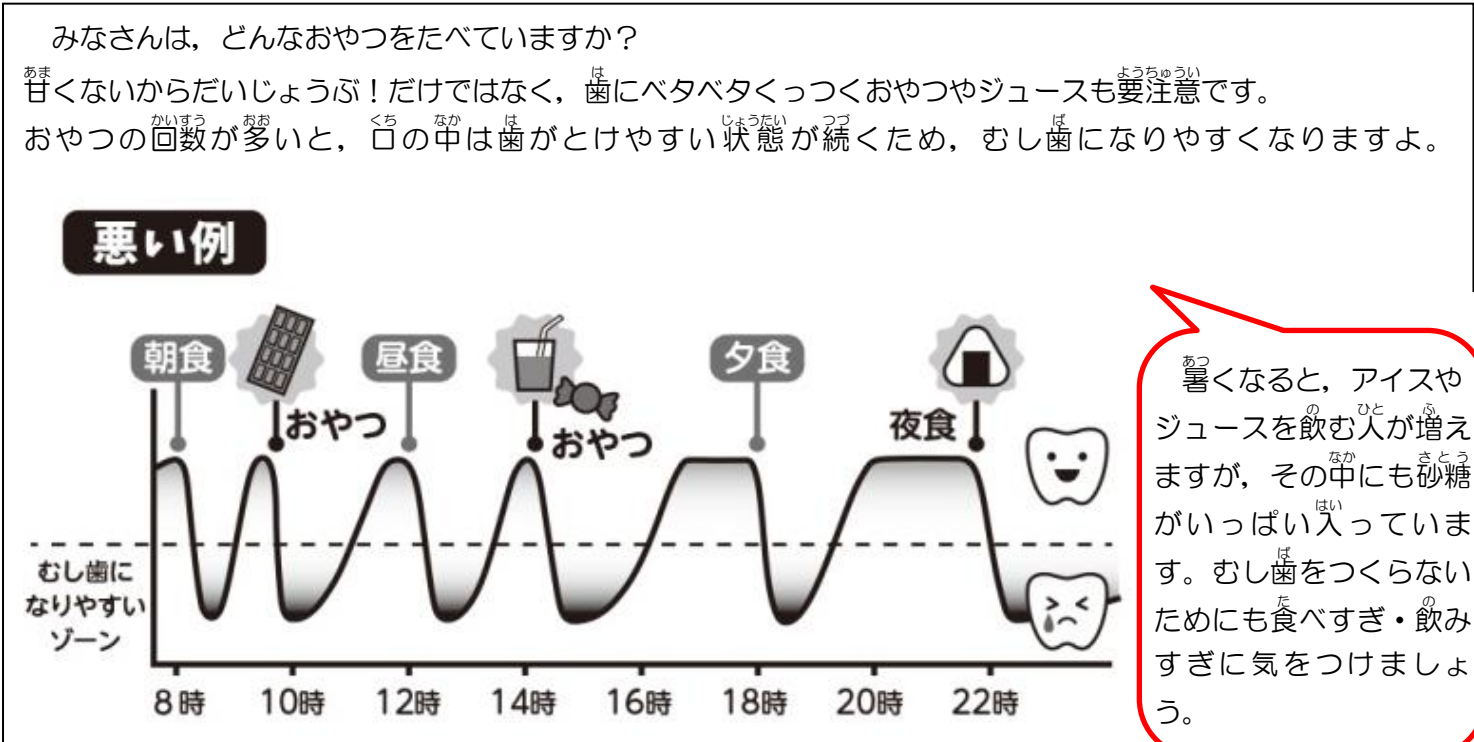
むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

だらだら食べ続けないよ

ひとくち30回以上



暑くなると、アイスやジュースを飲む人が増えますが、その中にも砂糖がいっぱい入っています。むし歯をつくらないためにも食べすぎ・飲みすぎに気をつけましょう。

おやつ回数を減らしてね。(だらだら食べない。) 食べたなら歯をみがいてね。

「手に入れよう 長生きチケット はみがきで」などの標語を今月末まで募集しています。書けたら保健室に持ってきてくださいね。