

# 6月のほげんだより

令和5年度 見能林小学校 保健室

晴れた日には太陽がジリジリと照りつけ、夏のように暑いですが、この時期は、体が暑さに慣れていないので、熱中症に注意が必要です。しっかり寝る、朝ごはんを食べる、こまめに水分をとる、体調が悪いときは無理をしない、この4つを守ってください。水筒は毎日、必要な量を持ってきてくださいね。



## 6月の健康診断の予定



日付	健診内容	学年	気をつけること
15日(木)	耳鼻科健診	2・5年生+ 症状のある人	前日に耳掃除をしておきましょう。髪の毛は、耳にかけるか結んでおきましょう。
	尿検査③	再検査 未提出者	容器は前日に配ります。 必ず提出してください。
21日(水)	内科健診	1年生、3-1	半そで・ハーフパンツで受けます。
22日(木)	歯科健診	1・3・5年生	給食後はていねいに歯をみがきましょう。
28日(水)	内科健診	3-2、5年生	半そで・ハーフパンツで受けます。

雨の季節は気をつけて

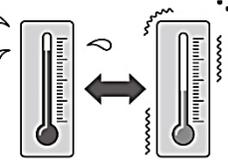
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり、気温差が大きいため注意!



## フル学習

## 元気を楽しむために



☑ 朝ごはんは食べましたか?

☑ 睡眠は十分とれましたか?

☑ 耳掃除や爪を切って体を清潔にしていますか?

☑ 準備体操をしっかりとしましたか?

☑ 健康カードにチェックをしましたか? 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう!



友達と持ち物の貸し借りはしないようにしましょう。



## 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

皆さんは「8020」運動という言葉を知っていますか?これは、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。大切な歯を失う原因は虫歯や歯周病が多いです。それらを予防するためには歯みがきがとても大切です。



コロナ禍で歯みがきが十分にできなかったからか、学校歯科医の先生に、虫歯の人が多いと指摘をうけました。歯科健診で指摘された人は、歯みがきを丁寧にすると共に、歯医者さんに行って診てもらいましょう!きれいな歯だった人も、健康な歯を守るように、歯みがきを頑張ってくださいね。



## 上手に歯みがきできるかな?

ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

