

# はっぴー 6月号

上勝町立上勝小学校  
保健室  
2023/6/1

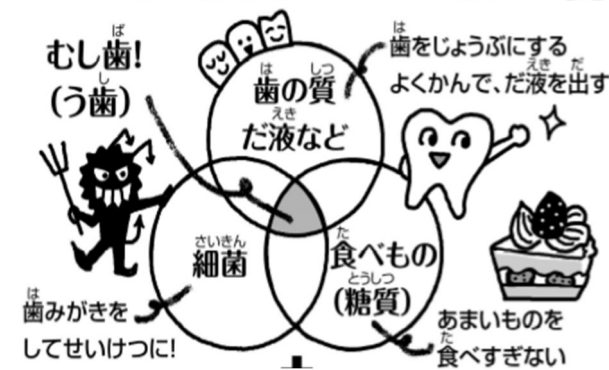
ジメジメとした日が増え、梅雨を感じるようになってきましたね。みなさん、心と体は元気ですか？これから蒸し暑い日が増えてきます。服装の工夫や水筒を持って来るなどしっかりと暑さ対策を始めていきましょうね。

## 6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です！

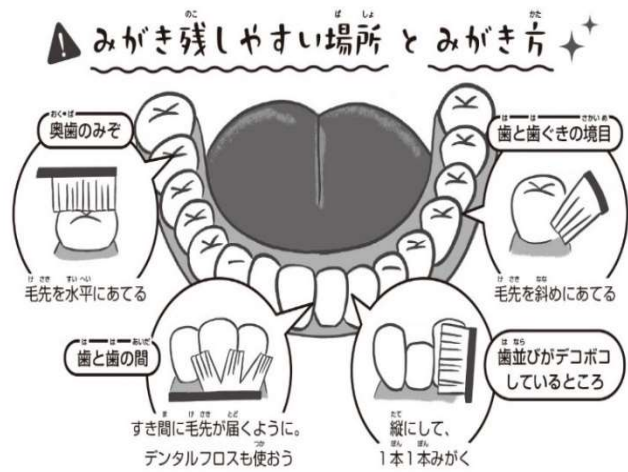
### 歯や口の役割

- ① 食べる  
食べものをかみきったり、すりつぶしたりします。
- ② 話す  
唇や舌、歯は発音するのに大きく関わります。
- ③ 支える  
歯をくいしばることで体を支え、走ったり飛んだりすることができます。

### むし歯の原因の3つの輪+時間



### 歯みがきで健康な歯を



### 歯からのおねがい

- 1日3回歯をみがいてね。+
- なんでもよくかんで食べてね。+
- 歯ブラシはこまめにとりかえてね。+
- やさしい力でみがいてね。+
- 定期的に歯医者さんで診てもらってね。



一生付き合っていく自分の歯。大切にしていきましょうね。

～6月の健康診断の予定～

1日(木) 歯科健診(全学年) 15日(木) 眼科健診(全学年)

## 救急法講習会に参加する児童・保護者のみなさまへ

6月9日(金)に救急法講習会を実施します。いざというときに命を救えるようにしっかりと心肺蘇生法を勉強しましょう。

### ○お願い○

- 2リットルの空ペットボトルを1人1本持参してください。
- 健康チェック表と同意書を提出していただくことになるので、1人1枚記入をお願いします。(保護者の方は体育館でご記入をお願いします。)

## プール学習がはじまります

6月12日はプール開きです。先生たちの言うことやルールを守って、楽しく安全にプール学習を行いましょう。

### ○こんなときはプールをひかえましょう○

- 熱があるとき
- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 頭が痛いとき
- お腹が痛いとき

- のどが痛い、咳が出ているとき
- みみや鼻の病気にかかっているとき
- 目の病気にかかっているとき
- 病院の先生にとめられているとき

## 保護者のみなさまへ

暑い日が増えてきました。子どもたちは休み時間や体育の時間が終わるとたくさん汗をかいている様子が見られます。これから熱中症に注意が必要な日が続きます。ぜひ、水分を多めにご準備いただければと思います。また、生活習慣が乱れていると、暑さにやられて体調不良を起こしやすくなります。社会体育や習い事などで子どもたちも忙しく日々を過ごしていることと思いますが、しっかりと睡眠が確保できるよう、ご家庭でもお声かけをお願いします。

