

ほけんだより 6月

令和6年度 鴨島小学校 保健室

6月の保健目標：歯を大切にしよう。

梅雨の季節を迎えました。梅雨の時期は、湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じる日もあり、体調をくずしやすい季節です。体調管理をしっかりとって、体調をくずさないように気をつけましょう。また、暑い日は、熱中症対策が大切です。のどがかわく前に水分補給をしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

この期間は、歯の寿命を延ばし、健康を守ることを目的としたものです。今月は、歯科健診もあります。歯と口の健康について考えてみましょう。

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる!



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!

続けよう!! むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんと歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

水泳の授業が始まります



今月から水泳の授業が始まります。楽しく活動するために、体を清潔にしたり、健康管理をしたりして、水泳の授業に備えましょう。

プールに入る前に

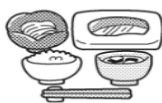
前日にとすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

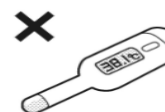


当日にとすること

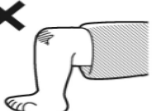
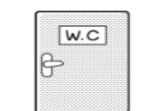
朝食を食べる



体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



トイレへ行く



© 少年写真新聞社 2023

保護者のみなさまへ

鴨島地区学校保健委員会について(お知らせ)

鴨島地区の小・中学校では8校合同で、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者並びに教職員等が集まり、子どもたちの心身の健康問題について話し合う場として、毎年「鴨島地区学校保健委員会」を開催しています。今年度は、吉野川市学校給食センターの栄養教諭の先生方をお迎えし、「食育」についての講演を行います。ぜひ、ご参加ください。

講演内容

- 日時:令和6年8月1日(木) 13:30 ~ 15:10
- 場所:吉野川市役所 本館3階 大会議室
- 内容:(1)児童生徒の健康診断結果について
(2)講演
「学校給食と子どもたちの食事について」
- 講師:吉野川市学校給食センター 峯田 晴美 氏
戸出 真里 氏

- ・給食センターの紹介
- ・朝食の重要性や間食の摂り方
- ・オススメ間食レシピの紹介 など



*参加申し込みについては、6月上旬頃にご案内いたします。