

6月のほげんだより

令和4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



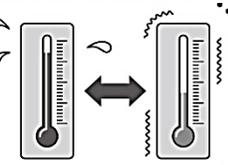
日付	健診内容	学年	気をつけること
2日(木)	耳鼻科健診	2・5年生+ 症状のある人	前日に耳掃除をしておきましょう。髪の毛は、耳にかけるか結んでおきましょう。
8日(水)	尿検査②	再検査 未提出者	容器は前日に配ります。1回目に提出できていなかった人は必ず提出してください。
9日(木)	歯科健診	1・3・5年生	給食後はていねいに歯をみがきましょう。
23日(木)	歯科健診	2・4・6年生	給食後はていねいに歯をみがきましょう。

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

元気に楽しむために



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?



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」



歯科健診の結果は、おうちの人と一緒に確認しよう! 特に、「むし歯や歯肉炎がないか」「歯垢や歯石がついていないか」をチェックしてね。

これらに丸がついていない人は、毎日の歯みがきがていねいにできていて、歯と口の健康を守るためにがんばっている証拠です!

むし歯があった人は、できるだけ早く治しましょう。



上手に歯みがきができるかな?

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

