

ほけんだより 6月

6月に入り、夏のように暑い日もあれば、雨が降り涼しい日もあり、気温差で体調を崩しやすい時期です。調節しやすい衣服で過ごしましょう。
学校では、熱中症予防の一環で、5月7日より毎日定期的に、気温・湿度・輻射熱を測り、熱中症の危険度を調べています。そして、中休みと昼休みは校帽をかぶって遊び、見守り教員が水分補給をするように呼びかけています。



今後も熱中症に十分気をつけながら、教育活動をすすめていきます。ご家庭でも、熱中症にならないよう、十分な睡眠と栄養がとれるようご協力をお願いします。



令和6年度の標語

「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

歯は、食べ物を「噛む」だけでなく、「発音を助ける」「表情をつくる」という重要な役割があります。

自分の歯と一生を共にできるように、毎日の歯みがき、そして定期的に歯医者と口の中をチェックしていただきましょう！

下記は、子どもの年齢ステージに合わせた歯ブラシの選び方や、歯の磨き方の動画です。お時間ある時にご覧になってみてください。

YouTube

「よくわかる！こどもの歯みがき！」

公益社団法人 東京都歯科医師会

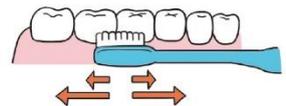
<https://m.youtube.com/waych?v=kgaRYyujsho>

しっかり見直しを！

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

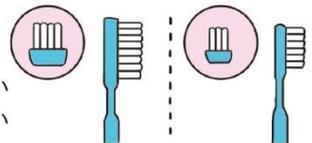


Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

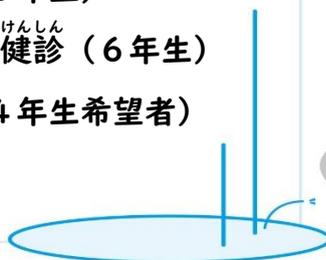
- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき



ほけんぎょうじ
< 6月の保健行事 >



- ・ 6月 4日 (火) ないかけんしん 内科健診 (3年生)
- ・ 6月 11日 (火) いどうきょうしつまえけんしん 移動教室前健診 (6年生)
- ・ 6月 12~14日 しきかくけんさ 色覚検査 (4年生希望者)



6月 3日は

プールびらきです!



しっかり準備しておこう

- 耳や目の病気がある人は治しておこう
- つめをきっておこう
- 当日の朝は体調のチェック



- 熱はないかな?
- 頭やお腹は痛くないかな?
- 気分はわるくないかな?
- ケガをしていないかな?

水泳指導の際、お子さまの対応について配慮が必要なことがありましたら、担任または保健室へご連絡ください。

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に報告しましょう



② 早めに病院で診てもらいましょう



内科・眼科・耳鼻科健診をお休みして受けられなかった方と、内科・眼科・耳鼻科健診の「お知らせ」を配布された方は、プール開き前の **6/3 (月) までに医療機関を受診** するようお願いいたします。

受診が済みましたら、お知らせの紙を担任までご提出ください。