

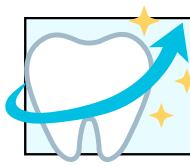
ほけんだより

6月号

下野市立石橋小学校
保健室



年度初めは、みんなのからだの様子をみるために、多くの検診があります。
6月は、**歯科検診**や**耳鼻科検診**、**眼科検診**があります。
病院への受診が必要な人には、**健康診断の結果**を配付します。自分の体のこ
となので、お家の人と一緒に**確認**してください。
気になることがあったら、**気軽に保健室**に聞きに来てください。



6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**です



むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように
歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を
規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

プール学習が はじまります

チェック

チェック

前の日までの
準備はOK?

- つめは切っておりますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気に
プールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- * 痛いところはありませんか？
- * 熱はありませんか？
- * 調子の悪いところはありませんか？

水筒の持参について



これから30℃を超える暑い日が多くなりますので、水筒を必ず持参するようお願いいたします。

また、これから暑さが続く6/1～運動会当日までの期間はスポーツドリンクも可としますが、糖分が多く含まれているため毎日ではなく気温を見ながら調節していただき、基本的には水か麦茶が良いと思います。よろしくお願いいたします。