

ほけんだより



R8年6月
さいたま市立島小学校 保健室
おうちの人と一緒に読んでね

気温が高い日が多くなり、夏に近づいてきています。この時期は、梅雨といって雨の日が続いたり、天気急に変化するので、体調をくずしやすくなります。手洗い・うがいをしっかりと、6月も元気に過ごしましょう。



歯科健診について

6月 4日(木) 1・2・5年 8:50~
6月 10日(水) にじいろ・3・4・6年 9:00~

むし歯がないか、歯肉(歯ぐき)はよい状態か、歯垢・歯石がついていないか、かみ合わせなどを調べます。健診当日、朝ごはんを食べた後、おうちで必ず歯みがきをしてきましょう。

~保護者の方へお願い~

年度初めの保健調査票や各種アンケートの提出にご協力いただき、ありがとうございました。

- 健康診断で異常が見つかった児童には、順次「結果のお知らせ」を配付しますので、お早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。
- 医師が結果を記入した受診済報告書(結果のお知らせ)は、担任までご提出ください。

6月の保健目標

歯と口の健康を守ろう



6月4日~11日は『島小 歯と口の健康週間』

みなさん歯みがきはしっかりできていますか? 歯科健診でむし歯や歯のよごれがないか見てもらい、おうちでは「歯みがきカレンダー」を使って、ふだんから、忘れずに歯みがきができているか振り返ってみましょう。

① 歯みがきカレンダー

朝・昼・夜に歯をみがいたら、保健委員会の児童が描いたイラストに好きな色をぬります。毎日忘れずに歯みがきをして、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。12日(金)に担任の先生に提出しましょう。

② 歯みがき調べカード(任意実施) ※歯みがきカレンダーの裏面

歯みがきをした後に、錠剤を使って染め出しをします。赤くなったところは、歯のよごれが落とせていないところです。特に、歯と歯の間や奥歯は歯ブラシを正しく当てられず、みがき残しが多くなります。おうちの方と一緒に歯みがきをして、確認してみましょう。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



- 1 1. 体育の授業、外で遊んだときなど、こまめに水分補給をしよう！
- 2 2. 外で活動をするときは、ぼうしをかぶり、適度に休けいを取ろう！
- 3 3. 熱がこもらないように涼しい服装で過ごそう！
- 4 4. 汗をかいたら、ハンカチやタオルでふいて、清潔な体を保とう！



この季節は 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌を
つけない・増やさな
い・やっつけるが基
本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸
発せず体内の熱を逃
せません。それほど
暑くない日も要注意。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、
事故が増えます。車
の運転手から見えや
すいように明るい服
装で。



濡れた床がすべる



建物の入口や道端の
マンホールなど、思
わぬところでケガを
することも。

気圧が辛い

天候が安定しないと、
自律神経が乱れがち
に。規則正しい生活
で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね！

