

ほけんだより 6月

6月になっても梅雨に入らず、暑い日が続いていますね。朝晩の気温の変化が大きく、天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので注意が必要です。雨の日に足がぬれても安心なように、予備の靴下をランドセルに用意しておきましょう。今月からプール学習も始まります。体調の管理に気を付けて、楽しい学習にしましょう。

6月の保健行事

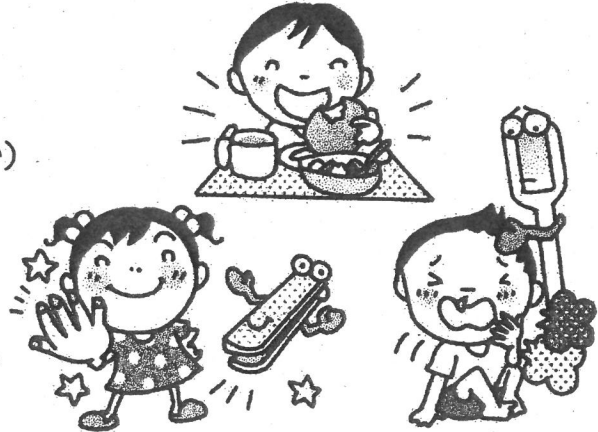
1日	眼科検診	希望者	6月中に歯科検診の結果をお渡しします。むし歯のある人は、早めに治療しましょう！
7日	歯科検診	1・2・3年	
8日	歯科検診	4・5・6年	
16日	血液検査	4・5年 (希望者)	
20~22日	自然の家	5年	
28~29日	修学旅行	6年	

プール学習が始まります

夏だ！プールだ！その前に...

朝の健康観察をしましょう！

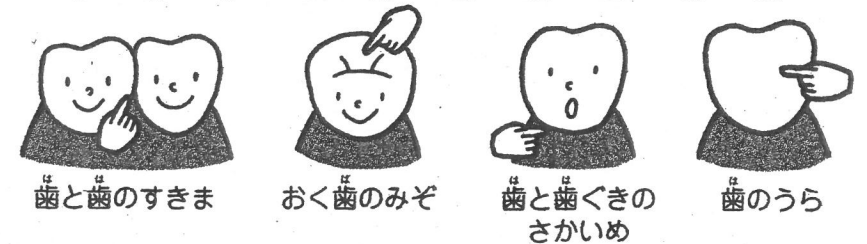
- 睡眠は十分とれましたか
- 朝ごはんは食べましたか (食欲はありますか)
- 爪は短く切っていますか
- 熱はないですか
- 下痢はしていませんか
- 鼻水やせきなど、からだに異常はないですか
- 耳そうじはきちんとできていますか



6月4~10日は 歯と口の健康週間です



みがきのこしが多いのはこんなところ



じょうずに歯みがき 元気な歯!

歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら変えましょう

みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらいつけすぎないように

歯ブラシの使い方

歯にまっすぐあてます

歯肉とのさかいめは、すこしかたむけて

歯ブラシの持ち方

えんぴつも鉛筆を持つように軽く

みがくときは

かみみ鏡を見て、ほんほん1本1本、ていねいに

みがきにくいところは、つま先やかかとをつかって

からい力を入れず、こざざみに

★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょ

あつ暑くなってきました!

6月なのにもう暑い!! 気温も高く、湿度も高い季節は、熱中症に気をつけなければいけません。毎日、学校に水とう・タオルを持ってくるようにしましょう。こまめに水分補給をして、学校でも元気に活動できるようにしましょう。6月も保健行事がまだまだ残っています。暑さに負けず、がんばりましょう!

