



今月の保健目標

# は たいせつ 歯を大切にしよう

気温の<sup>きおん たか ひ</sup>高い日が多<sup>おお</sup>くなってきました。梅雨<sup>つゆ</sup>に入ると、更<sup>さら</sup>に蒸<sup>む</sup>し暑<sup>あつ</sup>くなってきます。水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>をしっかりと行<sup>おこな</sup>い、熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>に備<sup>そな</sup>えましょう。

また、病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>に負<sup>ま</sup>けないため、食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>・睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>・運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>など規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>正<sup>ただ</sup>しい生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を心<sup>こころ</sup>掛<sup>が</sup>けましよう。

## 6/17(月)~23(日)キラキラウィーク、朝ごはん食べよう週間

1 週間の歯磨きと朝ごはんをチェックします。

みなさんはしっかりと歯を磨<sup>みが</sup>けていますか？朝ごはんは毎日食<sup>まいにちた</sup>べていますか？この機<sup>き</sup>会<sup>かい</sup>に自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を見<sup>み</sup>直<sup>なお</sup>してみましよう。

わす<sup>わす</sup>れず<sup>れず</sup>にチェックシートに記<sup>き</sup>録<sup>ろく</sup>をしてくださいね。

### はみが 歯磨きチェック目標

ねんせい  
~ 1・2・3年生 ~



まいにち(朝・昼・夜)歯磨きをする習慣を付けよう！

ねんせい  
~ 4・5・6年生 ~

しゅうかん  
習慣だけでなく、きちんと磨けるようになろう！

### は ひょうご 歯の標語について

4月に歯の標語の募集を行いました。たくさんの応募ありがとうございました。

その中<sup>なか</sup>で入<sup>にゅう</sup>選<sup>せん</sup>した子<sup>こ</sup>の作<sup>さく</sup>品<sup>ひん</sup>を保<sup>ほ</sup>健<sup>けん</sup>室<sup>しつ</sup>前<sup>まえ</sup>に掲<sup>けい</sup>示<sup>じ</sup>しておくので是非見<sup>ぜい</sup>に來<sup>ひ</sup>てくださいね！

## プール学習のときに気を付けること

- 爪は短く切っていますか
- 耳掃除はしていますか
- 前の日はよく眠れましたか
- 具合が悪いところはないですか
- 朝ご飯はしっかり食べましたか



体調が悪いときは、必ず申し出てください。  
お医者さんからプールに関しての注意を受けている場合は、必ず学校まで！

★感染症の予防から、友達のタオルは使わないようにしましょう。

★具合が悪くなったら、すぐ先生に伝えましょう。



## 保護者の方へ

プールの季節になりました。お子様はとても楽しみにしていることと思いますが、危険も伴います。安全面に留意しながら実施していきます。保護者の方には特にお子様の健康管理をよろしくお願いします。

### \* 規則正しい生活

(睡眠をきちんととり、朝食は必ず食べさせてください。)

### \* 朝の健康観察

(熱・顔色・食欲など、体調がすぐれないときは、無理をさせないようにしてください。)

### \* 耳鼻科検診

「耳垢栓塞」の所見があったお子様は、受診が済んでからプールに入るようにしてください。受診されていない方は、早期の受診をお勧めいたします。



## 6月に行われる健康診断について

月日(曜日)	時間	項目	対象学年
6月4日(火)	/	尿検査(二次)	全学年(該当者のみ)
6月12日(水)		尿検査(二次未提出者)	全学年(該当者のみ)
6月13日(木)	8:30~	歯科検診	1・3・5年
6月20日(木)	8:30~	歯科検診	2・4・6年

歯をしっかりとみがいて登校しましょう。

