



令和7年6月2日
宮の原小学校

お子さんと一緒に
読んでください



★6月の保健目標★



梅雨の時期を工夫して過ごそう！

梅雨の時期は、天気によって気温が大きく変わります。蒸し暑い日もあれば、雨が降って急に冷え込む日も……。この寒暖差に体がついていかず、体調を崩してしまう人がいます。気温に合わせて服を調節したり、生活リズムを整えたりして、梅雨を元気に乗り切りましょう！

は 歯みがきで健康な歯を



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。そこで、宮の原小学校では6月9日～20日を『宮小 歯とロキラキラ週間』とし、歯と口の健康について考え、歯みがきの大切さや歯の病気を予防することの大切さなどを、様々な方面から呼びかけていきたいと思ひます。



① 給食後の歯みがきの時間には、曲に合わせてしっかり歯をみがきます。口腔内を衛生的に保つことは、感染症予防にも効果的といわれています。

② 給食は9日～13日の1週間は『かみかみウィーク』となっており、保健委員会の児童が考えた、かみ応えのあるメニューを取り入れてもらいました。ご家庭でも、いつもより意識して良く噛んで食べるようにしましょう。

③ 保健委員会の活動では、『宮小 歯とロキラキラ三択クイズ』と歯みがきタイムの呼びかけを行います。

④ 『10日間歯みがき・かみかみカレンダー』を配付します。10日間、夜の歯みがきと良く噛んで食べるが出来たかどうかチェックしたら、反省や感想を書いて、20日(金)に学校に持ってきてください。



＼ 食べたものの消化を助ける ＼



＼ 食後に酸性になった口の中を中和する ＼

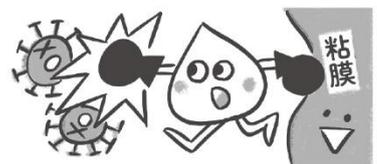


だ液
って
こんなに
スゴイ！

＼ 食べカスを洗い流して清潔にする ＼



＼ 細菌から口の中の粘膜を守る ＼



まだまだ続きます
健康診断



引き続き、6月も下の表のような定期健康診断を予定しています。できるだけ欠席のないよう、また正しく受けられますよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

日(曜日)	検査項目	対象者	正しく受けるために…
6/4日(水)	歯科検診	1・3・5年・SU	朝の歯みがきを忘れずにしてきましょう！ 
6/5日(木)	尿検査(2次)	2次対象者のみ	2次検査は対象者には、通知いたします。再び検査をして病気かどうか判断するためです。
18日(水)	歯科検診	2・4・6年	朝の歯みがきを忘れずにしてきましょう！



～朝の健康観察について～

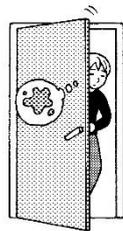


水の中では思っている以上に体力を使うので、健康状態によっては思わぬ事故につながることもあります。プールの日はいつも以上に、十分なご家庭での健康観察を必ず行ってください。また、気になる症状があるときは担任までお知らせください。

熱がある



下痢をしている



目が赤い



鼻水やせきが出ている



気持ちが悪い



※耳鼻科検診・眼科検診の結果、受診を勧められた人は、プールに入れないこともありますので、必ず受診されますようお願いいたします。

※プールに入る日には、8:00 までに『さくら連絡網』の健康チェックに「朝の体温」と「入水の可・不可」の入力が必要です。登録がされていない場合は、プールに入ることはできません。ご協力をよろしくお願いいたします。

皮膚トラブルに注意！

子どもの皮膚は、大人に比べ薄く、バリア機能も弱い
ため皮膚トラブルが起こりやすいと言われています。
特に、夏場は汗を多くかくので「あせも」や「とびひ」に
注意が必要です

皮膚のトラブル！



「かかない」
「触らない」

あせ 汗、こまめにふこう

