



ほけんだより



桜小
保健室
R7. 6. 2

おうちの人とよんでね

6月は梅雨入りの季節です。気温も湿度も高めでジメジメとむし暑さを感じることが多くなります。晴れていなくても、湿度が高かったり、風が通りにくい所にいたりすると、熱中症になる危険があります。水分補給や、気温にあった服装、換気で熱中症の予防をしましょう。

また、自分の体調を整えることも大切です。しっかり寝ること、バランスの取れた食事をこころがけましょう。

こんげつ もくひょう
今月の目標
は たいせつ
歯を大切にしよう!



- 1 番多かったけが：擦り傷
- 2 番目に多かったけが：打撲
- 1 番多かった体調不良：頭痛
- 2 番目に多かった体調不良：腹痛

4月の来室者状況（延べ人数）

学年	けが	体調不良
1年	30人	8人
2年	41人	12人
3年	22人	3人
4年	32人	5人
5年	17人	5人
6年	15人	5人

6月から、プールの授業が始まります!

— プールの前に確認すること —

- 朝、必ず体温をはかる。
- おうちの人にはんこを押してもらおう。
- 体調が悪いときは見学をする。
- つめを切る



6月の検診予定

6日	腎臓検診 3回目	対象者
6日	心臓検診	1年生・4年生
12日	眼科検診	全学年
13日	腎臓検診 4回目	対象者
26日	耳鼻科検診	全学年

その他 6月の予定

19日	歯の健康教室	3年生
25日	はみがき教室	2年生

- ① 家でけがをしたときは、家で処置をしよう!
- ② 朝、体調が悪い時には、家で熱をはかろう!
- ③ 休み時間外で遊ぶ時は、周りをよく見て遊ぼう!

保護者の皆様へ

定期健康診断結果について

定期健康診断結果につきましては、すべてが終了してから、定期健康診断結果一覧表にてお知らせいたします。

また、医療機関受診依頼のお知らせが家庭に届きました際は、早めの受診をお願いいたします。



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



まいとし がつ か から 10日までは「歯と口の健康週間」となっています。

歯と口の健康に関する正しい知識を皆さまに知っていただき、むし歯や歯周病などの予防と、早期発見・早期治療で歯の寿命を延ばし、健康な体を作ることを目的としています。



歯ブラシは鉛筆の持ち方でみがく。

ゴシゴシしない。やさしくみがく。

奥歯が1番みがき残しが多い！

むし歯と歯肉炎は怖いもの？

毎日、歯をみがかなかったり、あまいものをダラダラと食べていたりすると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。



「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。

給食では...

みなさんは給食をよく噛んで食べていますか？



6月の給食は、歯の健康週間にちなんで、栄養士の松井先生が考えてくれた「よく噛むメニューの日」があります。

よく噛むことも、むし歯になりにくくするコツです！おいしい給食をよくかんで食べてね！

歯に関するクイズ！

歯みがきの方法で正しいのは？
①力いっぱい磨く
②一本ずつ磨く
③気が向いたときに磨く

一番むし歯になりやすいのは？
①前歯
②奥歯
③横の歯

歯周病って子供はかかるの？
①かかる
②かからない

答え：左から「②」「②」「①」