



ほけんだより

宇都宮市立新田小学校
保健室 R4.6.1

梅雨の季節は気温の変化が激しい時期です。体がついていかず、疲れがたまりやすくなります。熱中症にも注意が必要です。雨が降っているときや、空気がジメジメしているとつい、水分補給を忘れてしまいます。熱中症にならないよう、水分補給をしっかりとしましょう。規則正しい生活をすることも大切なことです。

また、まもなく水泳の授業が始まります。健康診断で所見があった場合は、受診して報告書を提出してください。よろしくお願いたします。



健康診断のお知らせ

健康診断の結果、疾病及び疑いがあった場合には、その都度、ご家庭に連絡いたしますので、早めに専門医のもとで検査・治療などを受けていただき、結果を学級担任までご提出ください。

検査項目	日程	対象学年	時間	注意点
耳鼻科健診	6月2日(木)	全学年	9:00~	長い髪は耳が出るよう結んでください。
腎臓健診 一次再回収	6月2日(木)	未提出者	登校後	未提出者の予備日です。
眼科健診	6月9日(木)	全学年	9:00~	目の周りを清潔にし、前髪が眼にかからないようにしてください。
歯科健診	6月14日(火)	1. 2. 3年	8:10~	朝の歯磨きを丁寧をお願いします。
歯科健診	6月21日(火)	4. 5. 6年 ひまわり	8:10~	

※ 実施日は都合により急きょ変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です



「6(む)4(し)」にちなんで「むし歯予防デー」からの1週間で「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関することや、むし歯や歯周病などの予防に関する適切な習慣づけ、定期的な歯科健診をおすすめし、歯の寿命を延ばし、健康のパワーアップにつなげることを目的としています。

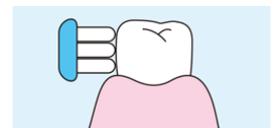
歯みがきは回数を多くすればいいものではありません。
1日1回は 3つのポイントを意識して歯をみがきましょう。

お口をきれいにする歯みがき~3つのポイント~

① 歯ブラシの持ち方・力加減
えんぴつを持つように持ち、力は入れないでみがく



② 歯ブラシを当てる場所
歯と歯ぐきの間に当てる



③ 歯ブラシの動かし方
細かく動かす

