

ほけんだよい

がつ
6月

うつのみや しりつすめのみやちゅうおうしょうがっこう
宇都宮市立雀宮中央小学校
ほけんしつ
保健室



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状がでることで、健康で体も強い人も、夏の暑さにはかなわないことをいいます。今年も、夏が近づいていますね。軽い運動をして少しずつ体を暑さに慣らしましょう。普段から、十分な睡眠と、こまめな水分補給を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

6月の保健目標

むし歯を予防しよう。



6月の予定

5日(水) 尿検査3回目 前回未提出者

7日(金) 眼科検診 13:30~ 全学年

12日(水) 尿検査4回目(最終) 前回未提出者

*わすれずに尿を
もってきてください

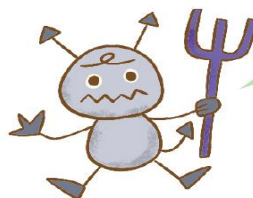


6月4日~10日は

歯と口の健康週間



むし歯になりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

4月にそよかぜ、1, 2, 3年生が歯科検診を受けました。乳歯にむし歯がある人は、永久歯が生えてきても、ほとんどがむし歯になってしまうそうです。治療勧告の用紙がついていた人は早めに受診しましょう。また、むし歯があった人や歯ぐきの調子が悪い、口の中の状態がいつもと違うなどの症状があるときは、病院で診てもらいましょう。

プールの まえの日に チェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



6月10日(月) から

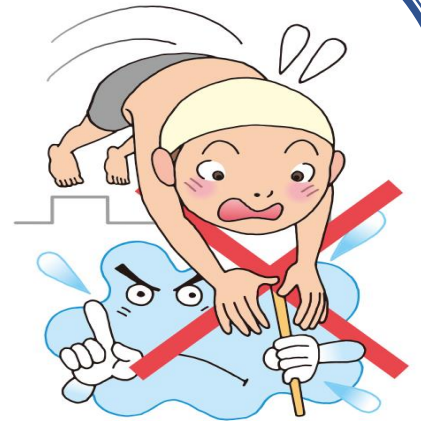
プールが
はじ
始まります



はし
〇走らない



じゅん び たいそう
〇準備体操をする



と こ
〇飛び込まない

プールの約束

〇タオルの貸し借りはしない



ちょっとした油断が
命にかかわる大きな事故
につながるがあります。
また、いろんな病気も
感染しやすくなるので気を
つけましょう。

〇体調が悪くなったら
すぐ先生に話す

