

～6月の保健目標～

歯を大切にしよう



雨が^{あめ}多くジメジメ、ムシムシする時期になりました。梅雨の^{つゆ}時期は、水分不足に^{すいぶんぶそく}要注意です！暑さを感じにくい^{あつ}ため、水分をとる回数が少なくな^{すいぶんぶそく}ってしまいがちです。水分不足になると頭^{あたま}が痛くな^{いた}ったり、お腹が痛くな^{なか}ったりと体調不良になる可能性^{かのうせい}が高^{たか}くなります。休み時間ごとに水分補給を^{すいぶんほきゅう}しましょう★

6月の行事予定

6月10日（火）	内科検診③	3・5年
6月13日（金）	心臓検診	1・4年

6月で^{ぜんぶ}全部の健康診断^{けんこうしんたん}が終了です。
協力^{きょうりょく}いただきありがとうございました。



みんなで目指そうむし歯ゼロ

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。この期間^{きかん}は、いつも美味しくご飯を^{はん}食べさせてくれる歯、たくさん話^{はなし}をさせてくれる歯、素敵な笑顔^{えがお}を作^{つく}ってくれる歯に感謝^{かんしゃ}をして、いつもよりも、より丁寧^{ていねい}に歯を磨^{みが}く期間です。子どもの歯は大人の歯に生え変わりますが、大人の歯は抜けてしま^にうと二度と新^{あた}しい歯が生えてきません。そんな悲^{かな}しい思^{おも}いをしないよう、歯を大切にしま^はしょう★

～歯みがきのコツ～



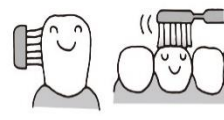
★鉛筆^{えんぴつ}の持ち方^{もちかた}で
みが磨^{みが}きましょう



★1～2本^{ほん}ずつ
みが磨^{みが}きましょう



★磨^{みが}く順番^{じゅんばん}を
き決め^きましょう

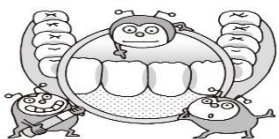


★毛先^{けさき}をきちんと
歯^はに当て^あましょう



★鏡^{かがみ}で確認^{かくにん}しながら
3分^{ふんいじょう}以上磨^{みが}きましょう

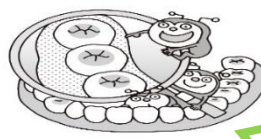
～磨き残^{みが}しが多いところ(むし歯菌^{おお}が大好きなところ)～



①歯^はと歯^はの間^{あいだ}



②歯^はと歯肉^{しにく}の間^{あいだ}



③奥歯^{おくは}のみぞ

ほかに・・・

ひっこんでいる歯、飛び出^としている歯、ぬけてい^ぬる歯などそれぞれの歯並びに合^あわせた歯みがき^{たいせつ}が大切です！

★保健室にいつでも行っていいですか？

・ケガをした時、体調が悪い時、何かお話ししたいことがある時などに来て大丈夫です。保健室に来るときには担任の先生にお話してからくるようにしましょう。外でのケガなどはすぐに保健室に来て大丈夫ですよ。
保健室に先生がいないこともあるので、その時はろう下「先生はココです！」の表を確認してその場所に行きましょう。

★命はつくれるのですか？

・みなさんの命は、お父さんとお母さんから生まれたたった一つの命です。みなさんが大人になった時に、子どもたちへと命をつないでいきます。毎朝、今日はどんな日にしようかなと考え、時間を大切に過ごしてもらえると嬉しいです。

★熱はどうやって出るんですか？

・風邪をひいた時やウイルスにかかった時、つかれが出た時などに熱が出ます。特に季節の変わり目は風邪をひきやすかったり、つかれが出やすかったりする時期のため、注意が必要です。いつも以上に睡眠をよくとり、しっかり食事をとりましょう。

ぼ しゅう ちゅう
募集中！

保健室前の廊下にあるよ～！
いつでもまっています★



保護者様へ



健康診断の結果について



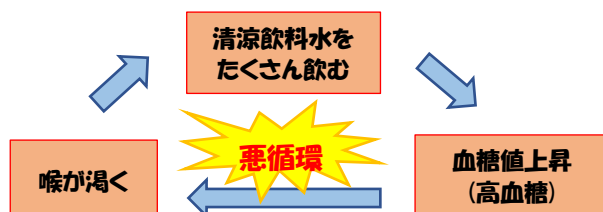
6月中にすべての健康診断が終了します。各検診において、医療機関の受診を要する児童へは、受診の勧めを配付させていただきました。（歯科検診につきましては、準備が出来次第、全員へ結果をお知らせいたします。）受診の勧めを受け取った方は、早めに受診してください。また、6月から水泳が始まります。眼科や耳鼻科の受診の勧めを受け取った方は、水泳の授業が開始される前に治療していただきますようお願いいたします。

子供たちが健康に学校生活を送ることができるようご協力をお願いいたします。



ペットボトル症候群に要注意

ペットボトル症候群とは、甘い炭酸飲料、スポーツ飲料、コーヒーなど糖を含む清涼飲料水を多量に飲むことで、引き起こされる症状のことをいいます。ペットボトルだけでなく、糖分の入った飲料であれば、缶や紙パックの飲料でもペットボトル症候群は引き起こされます。喉が渴いた際には、清涼飲料水を繰り返し飲むのではなく、水やお茶を摂取することをおススメします。



～症状～

- ・のどが渴く
- ・尿が多くなる
- ・疲れやすい
- ・吐き気 など

