

# ほけんだより



令和5年6月2日  
ひがしのしょうがっこう  
東野小学校  
保健室

雨の多い梅雨に入り、じめじめとした季節になりました。ろう下や道路がぬれてすべりやすくなっているのので気をつけましょう。梅雨があけたらどんどん暑くなってきます。外に出るときにはぼうしと水とうを忘れないようにしましょう。

## 6/4~10は歯と口の健康週間です

歯科検診の結果、東野小学校でむし歯があった人は13/38人でした。一生使う歯を守るために、むし歯ゼロを目指しましょう！

6/1に2年生は歯についての授業をしました。生え変わったばかりの前歯がしっかりとみがけるようになりました。もっと前歯をきれいにみがけるようになりたいという人は2年生に聞いてみましょう！



### ~歯をまもるための3つのおやくそく

#### すみずみまでみがこう

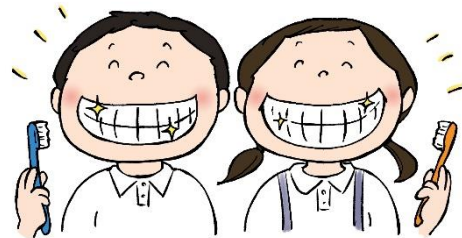
「右から左にみがく」、「上から先にみがく」というような自分ルールを決めておくとみがき忘れがなくなります。

#### 毛先を小さく動かそう

一本ずつみがくことでよごれがとれやすくなります。

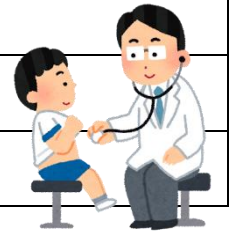
#### やさしい力でみがこう

強くみがきすぎると歯や歯ぐきにキズがついてしまいます。



## 6月の健康スケジュール

がっ 月	にち 日	ないよう 内容	じゅんび 準備するもの
6	7 (水)	ないかけんしん 内科検診	たいそうふく 体操服
	8 (木)	たいじゅうそくてい 体重測定	たいそうふく 体操服
	9 (金)		
	12 (月)	じ び かけんしん 耳鼻科検診	
	21 (水)	がん かけんしん 眼科検診	



## 6/20から水泳の授業が始まります

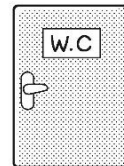
水の中ではいつも以上に体力を使います。水泳のある日には早ね・早起き・朝ごはんを意識して、体調をしっかりと整えましょう。前の日につめ切りや耳そうじも済ませておきましょう。

### 当日にすること

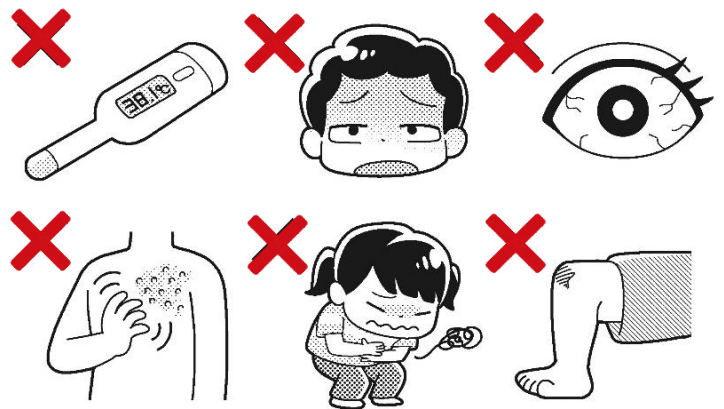
#### 朝食を食べる



#### トイレへ行く



体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



© 少年写真新聞社 2023

### おうちの方へ

運動会も終わり通常通りの生活が戻ってきました。6月に入り天気や気温が不安定な時期となり、体調を崩す児童が増えています。家庭でも健康管理のご協力をお願いします。

健康診断の結果について、該当する児童には早めの受診をお願いしています。定期的に通われている場合にも、その旨を記載の上提出をよろしくお願いいたします。