

ほけんだより 6月



令和6年5月31日（金） NO.4 万場小学校 保健室

6月は、梅雨の時期です。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気にあそべる楽しさがあらためて分かりますね。雨の日は、教室の中ですごすことが増えると思います。学校のルールを守って、ろうか歩いて、安全にすごしましょう！

6月の保健目標…①歯を大切にしよう ②梅雨を健康に過ごそう

* 6月の保健行事予定 *



日にち	項目	時間	対象	その他
4日（火）～10日（月）	歯みがきカレンダー実施 ※詳しくは裏面をご確認ください。用紙は6/3（月）に配付します。			
10日（月）	心臓検診 	11:45～	1・4年生	服装は、体育着半袖・半ズボンです。 ※小4女子は体育着の長袖を持ってきてください。手足や胸にクリップをつけて検査をします。痛くない安全な検査です！リラックスして受けましょう！
12日（水）	全国小学生 歯みがき大会	6校時	5年生	歯のみがき方やデンタルフロスの使い方をDVDを見ながら学びます！
14日（金）	お口元気教室	2校時	1・2年生 5年生	歯科衛生士さんによる歯科指導です。 歯垢の染めだしも実施します！！ 忘れ物をしないように準備しましょう。 ※詳しくは裏面をご確認ください。
		3校時	3・4年生 6年生	

* 6月のスクールカウンセラー来校日：25日（火）

お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、お気軽に担任または養護までご連絡ください。



今年の夏は、例年より気温が高い日が多くなる予報がでています。本格的に暑くなる前から運動やお風呂であせをかって、体を暑さになれさせることで、熱中症の予防にもなります。無理のない範囲で生活に取り入れてみましょう！

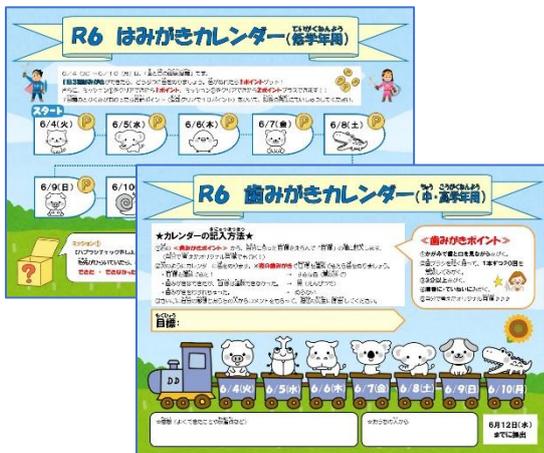


- ・ かるい運動をする。
- ・ 湯ぶねにつかる。
- ・ 冷房の温度は高めにする。

☆ はみがきカレンダー



6月の保健目標「歯を大切にしよう！」に合わせて、4日（火）～10日（月）まで「はみがきカレンダー」に取り組んでもらいます。むし歯や歯肉炎を予防するために、1日3回はみがきをするのはもちろんですが、ていねいなはみがきを心がけてほしいと思います！



提出日: 6月12日(水)

1、2年生【はみがきカレンダーの記入方法】

あさ・ひる・よる、それぞれの食事のあとははみがききちんとできたら、色えんぴつなどで好きな色をぬりましょう。ミッションをクリアしたら、さらにポイントゲット！

3～6年生【はみがきカレンダーの記入方法】

- ① はみがきのポイントを参考に、目標の欄に自分のがんばりたい目標をかきましょう。
- ② 夜のはみがきで、その目標が達成できたら色えんぴつなどで好きな色をぬりましょう。

6月14日(金)、お口元気教室があります！

歯や口の健康のプロ、歯科衛生士さんによるお口元気教室をおこないます。今年も一人一人歯垢の染めだしチェックを実施します。ご家庭で用意していただくものがありますので、ご準備をお願いします。

☆学校で使っているもの

- ・歯ブラシ
- ・コップ
- ・筆記用具（赤青えんぴつ）

☆おうちから持ってきてもらうもの

・フェイスタオル(1枚)

染め出し液で服が汚れないように首にかけます。染め出し液がついてしまうかもしれないため、汚れてもよいタオルのご用意をお願いします。

・1ℓ牛乳パックを半分に切ったもの(500mlのパックでも大丈夫です！)

口をゆすいだ水を机の上で捨てるのに使います。

・洗濯ばさみ(2個)

・ポケットティッシュ(1個)



☆当日忘れものをしないように、一袋にまとめて、6月10日(月)から学校においておきましょう。

重要：歯垢染めだし液は、体に害のないものですが、もし、体調等の都合により染めだし液が使用できない場合は、学校までお知らせください。

