ほけんだより 6月

NO.４
令和５年６月１日
瑞穂小学校　保健室

雨の季節を迎えました。雨が多くなるとふだん元気な人もなんとなく憂うつになりますよね。でもそんなときこそ、気分をコントロールしましょう。雨の日だからできることをみつけたり、晴れた日をいつもより楽しんだり、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

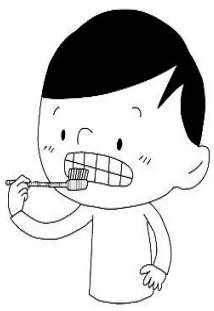
６月の保健目標
歯を大切にしよう

６月4日から10日は 歯と口の健康週間

毎日ていねいに
みがけていますか？

今年度の歯科検診では、むし歯がある児童が昨年より多くなっていました。毎日正しい歯みがきをして、むし歯や歯肉炎にならないようにしましょう。

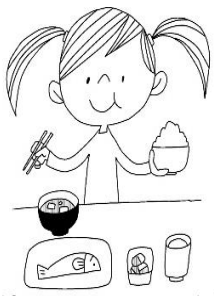
むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく

ダラダラとあまいものを食べない

歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる

定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも
- 規則正しい生活をする
- 自分に合った歯ブラシを使う

など

～おうちの方へ～

６月下旬より水泳指導が始まります。先日、眼科検診・耳鼻科検診の結果のお知らせを該当者に配付しました。病院の受診を勧められた方は、水泳学習開始前に必ず病院を受診し、報告書を提出していただきますよう、よろしくお願いします。

歯科健診結果　むし歯保有率

１年 41.2%	２年 38.8%	３年 33.3%	全校 33.3%
４年 41.2%	５年 25.0%	６年 22.7%	

６月の保健行事

７日（水）	心電図検査	１年生
１２日（月）	体重測定	１・２年
１３日（火）	体重測定	３・４年
１４日（水）	体重測定	５・６年
２２日（木）	3Dスコリオ検診	５年生
２９日（木）	歯の健康教室（4校時）	
	１年生親子	

梅雨時の健康生活

清潔

汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

事故防止

滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょ？

相談してね

心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

感染症予防

ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

スクールカウンセラー
先生
6月の来校予定
6日（火）
20日（火）
相談したいことが
ある人は、担任の先生か
保健室の　　先生にお
願いしてください。

気をつけて！あぶないカサの使い方

ふりまわす

人のちかくでひらく

じてん車にのる

よこむきにもつ

梅雨寒の体調管理

梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- □カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- □頭（髪）を濡らさない
- □靴下の替えを持ち歩く
- □寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- □温かいものを食べる（スープやお茶など）
- □クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）