

# ほけんだより 6月

令和6年6月19日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.3

梅雨の季節になりましたね。おし暑いなあと思っていいたら急に雨がふって寒くなるときもあります。天気や気温の変化に対応できるように、『早寝・早起き・朝ごはん』と『こまめな水分補給』を心がけましょう！梅雨のこの時期は、カサを使用する機会が増えます。正しく使って、けがをしない・させないように気をつけましょう。



## 梅雨時も健康で過ごすために

**食中毒に注意**



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

**熱中症に注意**

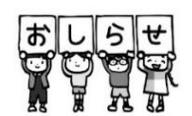


湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

**事故やケガに注意**



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



### けんこう「健康のきろく」を配っています！

すべての健康診断が終わりました！すべての検診結果を記録した『健康のきろく』を、6月17日に配っています。受け取ったら、お家の人と一緒に見て、自分の成長の様子や体の調子について確認しましょう。検査の結果、あらためて病院でみてもらう必要がある人には「ちりょうカード」を配っています。受け取っている人は、早めに病院に行って、お医者さんにみてもらいましょう！



## 6月のほけんもくひょう 歯をたいせつにしよう！



## 6月『歯と口の健康月間』歯の学習をしました！

1・2年：おしばをふせごう



歯のクイズにチャレンジして、おく歯の染め出しをしました。口の横から歯ブラシをいれて、みがきにくいおく歯をていねいにみがきました！

3・4年：おし歯のできるわけ



生えかわりの時期はとくにおし歯になりやすいため、正しいブラッシングの仕方を学習しました。染め出しをして1本1本ていねいにみがきました。

5・6年：歯と口腔の病気



全国小学生歯みがき大会に参加しました。歯ブラシ＋フロスを使って、歯みがきをやり切ることの大切さを学習しました。歯肉炎にならないためにも、毎日ていねいに歯みがきをしたいですね！

## 給食保健委員による集会での発表がありました！

歯の大切さやみがき方などみんなで考える時間となりました。また、今年の歯科検診でおし歯がなく、きれいな歯だった人に、委員会作成の「歯っピーメダル」を渡しました。

今年度、歯っピーメダルをもらった人は12人でした！来年度はもっと増えようと思います★

