

おうちのひととよみましょう。



令和8年6月5日

栄和小学校
保健室

6月に入り、梅雨の季節がやってきます。半袖で過ごせる日もありますが、雨が降ると気温が下がり、体温調節も難しい時期です。服装で体温調節をし、こまめに水分補給をして、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月の予定



6月8日（月）	心臓検診 1・4年生と他学年の受診対象者
6月9日（火）	尿検査2次 1次未提出者と2次対象者のみ
6月10日（水）	耳鼻科検診 全学年
6月12日（金）～6月14日（日）	親子歯みがきしらべ
親子歯みがき調べ実施後	歯みがきチャレンジ
6月27日（土）	心臓検診2次 対象者のみ

※台風の影響で延期となった心臓検診は6月8日（月）、尿検査2次は6月9日（火）になりました。

寝る前の歯みがき

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

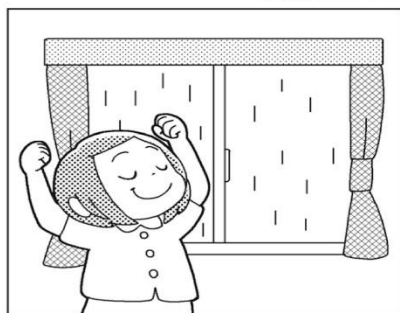
水泳学習が始まります！



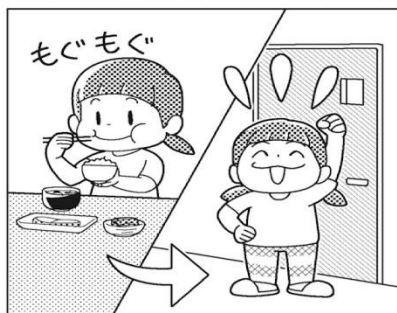
～プールに入る前に確認しておくこと～

- 健康診断の結果をもらって、まだ受診していないひとは早めに受診しましょう。
- 水泳の前には耳そうじをしておきましょう。
プールの水が耳に入ると、耳あかがふやけてふくらみ、耳が聞こえにくくなってしまうことがあります。奥まで入れずにやさしく耳そうじをしましょう。
- お友達を傷つけないために、爪は短く切っておきましょう。
- タオルは貸し借りせずに、自分のものを使いましょう。

梅雨の時期も元気に過ごそう



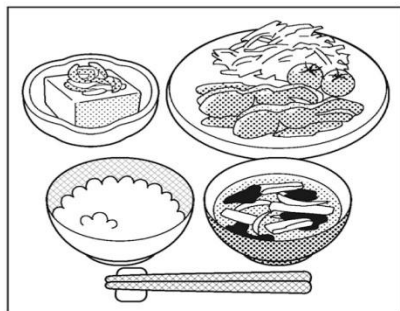
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかりと食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせずに十分な睡眠をとります。

© 少年写真新聞社 2020

おうちの方へ



いつも学校保健活動にご理解とご協力いただきありがとうございます。定期健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要とされたお子様には、治療勧告書を配付しております。6月に行う色覚検査（1・4年生の希望者のみ）は、詳しい検査や眼科への相談が必要なお子さんのみに結果を配付します。また、学校ではまもなく水泳学習が始まりますが、疾病によっては症状を悪化させる場合があります。内科、耳鼻科、眼科検診で疾病異常が見つかった場合は、水泳学習が始まる前までに受診し、水泳の可否を確認してください。よろしくお願いいたします。