



ほけんだより6月

令和8年6月号
葉鹿小学校
保健室

梅雨の季節になりました。じめじめと蒸し暑い日もあれば、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の急な変化で、体調を崩している人はいませんか？
また、湿度が高いと熱中症の危険性が高まります。日頃から体調管理を徹底し、水分・塩分補給をおこないましょう。いよいよプールの学習も始まるので、夜は早く寝て、1日の疲れをしっかり取るようにしましょう。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



歯科健診を実施しています



5月~6月にかけて、歯科健診を実施しています。学校歯科医の石井先生から、歯垢が付着していると言われていた児童が多く見られました。みがいているつもりでも、一本一本みがけていない児童もいるようです。就寝前に、保護者の方による仕上げみがきをしていただいたり、定期的に歯科医院でメンテナンスをしていただいたりするのも良いでしょう。



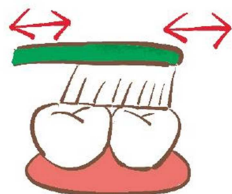
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



水泳指導が始まります

お子さんの水着・帽子・タオル等の確認と準備をお願いします。安全な水泳指導ができるように「水泳指導事前調査」を6/4(木)までに担任へ提出をしてください。

また、耳鼻科健診で治療票が配付されている場合は、水泳指導が始まる前までに受診をお願いいたします。

覚えておこう！
プールの約束

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない



「歯と口の健康週間」行事のポスター・標語について



6/4～10の「歯と口の健康週間」に合わせて、ポスターと標語の募集をしました。審査の結果、下記の児童の作品が入賞しました。おめでとうございます。

標語の部

1年生の部 入選 小林 蒼さん
「はみがきで ピカピカきらい 一ねんせい」

佳作 岡村 航太郎さん
「わらっている じいちゃんのは ピカピカだ」

3年生の部 佳作 小貴 結瑩さん
「いつまでも いい歯でわらおう はっはっは」

佳作 新島 麗海さん
「わらうとき しろくかがやく じまんの歯」

4年生の部 佳作 小室 結絆さん
「歯みがきは 一生つかう 歯の貯金」

5年生の部 佳作 近藤 丈太郎さん
「いつまでも バリッとせんべい じょうぶな歯」

佳作 小貴 日菜乃さん
「相棒と 一生つづく この笑顔」

ポスターの部

1年生の部 銀賞 新島 藍海さん

3年生の部 金賞 西村 桜愛さん

金賞 新島 麗海さん

5年生の部 金賞 小貴 日菜乃さん

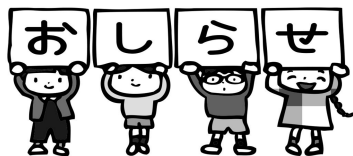
応募してくれたみなさん、どうもありがとうございました。

作品は、「コム・ファースト1階 コム広場」に
6/2(火)～6/7(日)13時頃まで展示
されます。みなさん是非、足を運んでみてくだ
さい。

(ポスターは、全応募作品、標語は、入賞作品の
みの展示になります。)



ほけんしつ
保健室からの



①眼科健診(視力検査)のお知らせについては、定期的に受診されている場合は、次の受診日に検査していただいでください。よろしくお願ひいたします。

②内科健診では、脊柱の左右差等の運動器検診も行われます。「しゃがみ込み」ができないお子さんは、練習をしておいでください。