

令和5年5月31日

中央小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう

6月は、雨の多い季節です。雨が降り続くと、なんだか気持ちまで湿っぽくなってしまいそうですが、この雨は草や木などの植物・作物にとって、なくてはならないものです。なぜなら、元気に育つために、雨から水分をたっぷりもらっているからです。

6月は暑かったり寒かったりと体調を崩しがちです。みなさんもバランスの良い食事で栄養をしっかりとって体の調子を整えたり、こまめな水分補給で熱中症を予防したりしましょう。

6月の予定



月日	検診項目	時間	対象学年
5日(月)	尿検査2次(1回目)提出	8:30まで	2次検査該当者、1次検査未提出者
5日(月)	内科検診	13:30~	2-2、3-3、3-4
8日(木)	内科検診	9:00~	1年生、4-1、4-2、4-3
9日(金)	心電図検査	11:00 ~13:40	1年生
21日(水)	心電図未受診者対応	9:30 ~11:00	1年生未受診者 ※第二庁舎に徒歩で移動予定
22日(木)	尿検査2次(2回目)提出	8:30まで	2次検査該当者、1次検査未提出者
22日(木)	内科検診	9:00~	2-3、4-4 5-2、5-3、5-4

※ご連絡

- 尿検査は、すでに管理中の人は除きます。尿検査2次対象者は、別途お知らせいたします。
※尿検査2次(1回目)に提出できなかった場合、**容器、緑の紙袋、紙コップは、2回目の提出まで保管**をしておいてください。
- 各検診で所見があった人のみ、結果通知を配付します。それ以外の人々の結果は、夏休み前に配付予定の『健康の記録』にてお知らせいたします。
※歯科検診のみ、「異常なし」の人も含め、全員に結果通知を配付します。

※お願い

・水筒の持参について

熱中症予防のために、水筒の持参をお願いします。また、その日の気温や運動量なども含め、お子様とご相談いただき、学校にいる間、しっかり水分補給ができるよう、持参量の調整をお願いします。

・体温調節しやすい服装について

5月に入り、気温差が激しい日が続いています。朝~下校時にかけての気温の変化や、教室の冷房等による体調不良者が見られました。脱ぎ着しやすく、体温調節ができる服装のご用意をお願いします。

がつ
6月の
ほけんもくひょう
保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう



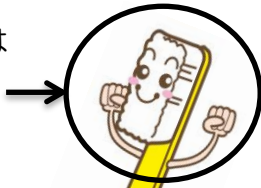
は たっじん めぎ 歯みがき達人を目指そう!



その① たっじん は えら
達人は、この歯ブラシを選ぶ!

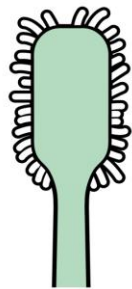
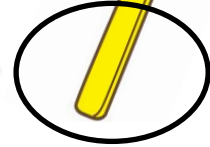
☆ブラシのサイズは

うえ まえば ほんぶん
上の前歯2本分



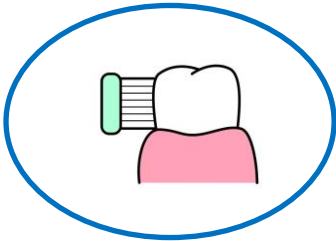
☆持ち手は

まっすぐに
ちか
近いもの

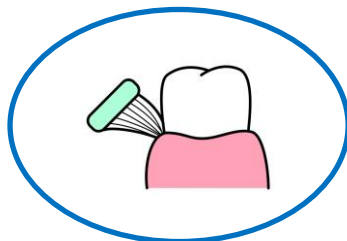


は せなか
歯ブラシの背中から、
けきき
毛先が出ていたら、
こうかん
交換をしよう!

その② たっじん は あ
達人は、歯ブラシをこう当てる!



は たい
歯に対して、ブラシの部分が
ちよっかく
直角になるようにする。



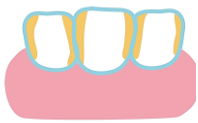
は は さかいめ
歯と歯ぐきの境目に、毛先が入り込
んでいる感じがするように当てる。



は せんたい こま ゆ
歯ブラシ全体を、細かく揺らす
ようなイメージで、かる ちから
軽い力で
みが
磨く。

その③ たっじん めぎ のこ
達人は、磨き残しなし!

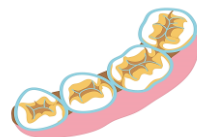
みが のこ
磨き残しやすいところはここ!



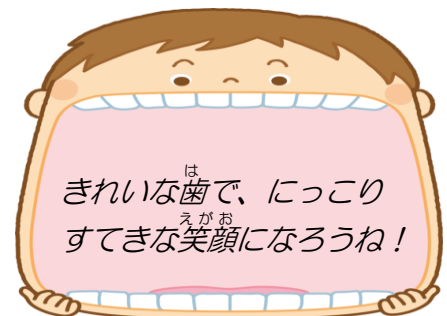
は は あいだ
歯と歯の間



は は さかいめ
歯と歯ぐきの境目



おくば
奥歯のボコボコし
ているところ



は
きれいな歯で、にっこり
すてきな笑顔になろうね!