

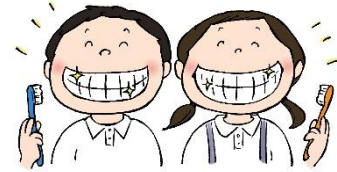
おうちの人といっしょによみましょう

ほけんだより 6月

令和6年6月5日
江東区立東砂小学校
校長
養護教諭



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



梅雨の時期が近づいてきています。この時期は晴れると真夏のように暑く、雨が降ると急に気温が下がるといったように、変化が激しく体調をくずしてしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を羽織るなど、衣服を調節して、体調管理に十分注意してください。また、暑さに体が慣れず、熱中症になりやすい時期でもあります。睡眠を十分に取って体調を整えておく、水分補給や休憩を取りながら運動するなど、熱中症にも気を付けて生活しましょう。

がつ ほけんぎょうじ *6月の保健行事*



- 7日(金) 眼科検診(全学年)
- 13日(木) 歯科検診(1~3年・仲よし)
- 17日(月) 内科検診(1~3年・仲よし)
- 18日(火) 内科検診(4~6年)



内科検診は体育着着用で行います。ご準備をお願いします。

受診のおねがい

受診が必要な人には、「治療のお知らせ」をお渡ししています。

まだ受診が済んでいない方は、早めの受診・治療をお願いいたします。特に眼科や耳鼻科は、水泳学習前に受診する必要があります。診断報告書の提出がない場合は水泳学習に参加できません。



健康診断結果について

定期健康診断の結果を、6月末に「定期健康診断の記録」にてお知らせします。

結果をご確認いただき、ご家庭での健康づくりにご活用ください。

また、健康のことやからだのことについて親子で話し合うきっかけにしていただければと思います。



歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



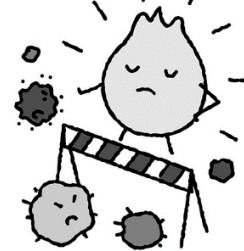
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る

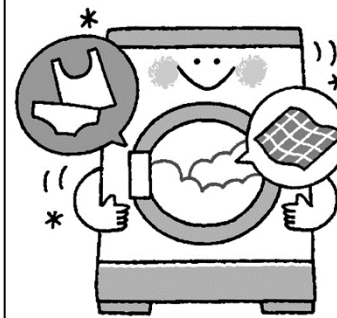
6月4日(火)から6月10日(月)は歯と口の健康習慣です！

歯みがきをする、よく噛んで食べる、おやつや食事について考える、歯科で定期検診を受けるなど、歯を大切にするためにどんなことに気を付けて生活をしたら良いかなど、ご家庭でも親子で話してみてください。保健室前にみがき残しの多いところや歯ブラシの使い方についての掲示をしています。通りかかったときにぜひ見てくださいね。



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う