

保護者の方といっしょに読みましょう！



令和8年度
6月号
邑久小学校



6月の保健目標

手洗いをしっかりしよう！

6月から水泳学習が始まります。水泳がある日は、必ずお家の人と体調をチェックして学校に来ましょう。爪を切る、朝ごはんを必ず食べる、十分な睡眠をとる等、活動に取り組む準備をしておきましょう。

6月の保健行事

6/2 (火)	内科検診	13:30~	2年
6/3 (水)	内科検診	13:30~	5年
6/4 (木)	耳鼻科検診	13:30~	2年CD, 6年
6/10 (水)	歯科検診	9:00~	5年CD, 4年
6/11 (木)	尿検査2次		対象者(手紙で知らせます) 1次検査未提出者
6/17 (水)	歯科検診	9:00~	2年
6/17 (水)	内科検診	13:30~	6年

5月の来室の様子より

5月に入って急に気温が30度近くになる日が続き、水筒の中身が途中でなくなってしまっている人もいたようです。これからさらに暑くなるので、水筒を大きめのものにする、2本持ってくる等して水分を多めに持ってくるようにしましょう。

<保護者のみなさまへ>

今年度の健康診断は6月の保健行事に記載した検査・検診を残すのみとなりました。保健調査票の記入など、大変お忙しい中、保護者の皆様のご理解・ご協力いただきありがとうございました。

それぞれの検査・検診の結果について、治療のをおすすめを順次お子様便でお渡しします。受け取られましたら、早めに医療機関等を受診していただきますようお願いいたします。学校検診での診断結果は学校医・学校歯科医等の診断をそのままお知らせしますので、治療中・経過観察中の方は主治医とご相談ください。受診後は用紙を学校へご提出ください。



梅雨の時期も元気に過ごそう



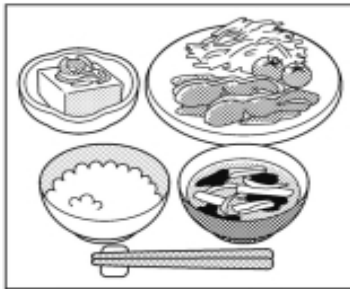
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を自覚めさせます。



朝食をしっかり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。

6/4～10は歯と口の健康週間です！

自分の歯の健康を振り返ろう！



鏡を見ながらていねいに見がいている



デンタルフロスを使っている



歯ブラシの毛先が広がったら新しいものに交換している



歯肉がピンク色で引きしまっている



甘いものは時間と量を決めて食べている



むし歯がなくても定期的に歯医者さんに行っている

健康な生活チェックで歯みがきに〇が付いていない人がたくさんいました。歯みがきをしないとむし歯の原因になる歯こうがついてしまいます。むし歯をふせぐために、ていねいな歯みがきで歯こうをきれいに取りのぞきましょう！

