

# ほげんだより 6月

下野市立石橋小学校  
保健室



6月4日~10日は  
歯と口の健康週間

年度初めは、みんなのからだの様子をみるために、内科検診や  
歯科検診、耳鼻科検診など健康診断をたくさん受けてきましたね。  
病院への受診が必要な子には、健康診断の結果を配付します。  
自分の体のことなので、お家の人と一緒に確認してください。  
気になることがあったら、気軽に保健室に聞きに来てね。

◆ 6月4日~6月10日は歯と口の健康週間です ◆

## むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように  
歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を  
規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

### ほかにも

- ・規則正しい生活をする
  - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

歯の矯正器具をつけていて歯みがきが必要な子や、歯医者さんに給食後も歯を磨くよう指導されている子は、担任の先生に相談してください。

## 水筒の持参について

30℃を超える暑い日が多くなってきたので、水筒を持参するようお願いいたします。また、これから暑さが続く間はスポーツドリンクも可としますが、糖分が多く含まれているため毎日ではなく気温を見ながら調節していただき、基本的には水か麦茶が良いと思います。

よろしくお願いいたします。



## プール学習が はじまります

前の日までの  
準備はOK?

- つめは切ってありますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気に  
プールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- \* 痛いところはありませんか？
- \* 熱はありませんか？
- \* 調子の悪いところはありますか？