

# ほけんだより6月

令和4年6月2日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日がありして体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしていきましょう。

6月の保健目標

は歯を大切にしよう。



6月4日～10日

## はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間！

R4年度の歯科健診結果をまとめました。

むし歯がみつかった人	むし歯になり始めている歯が みつかった人	歯こうがついていると いわれた人
5人 /6人中	4人 /6人中	5人 /6人中



たもの食べ物の残りかすと  
むし歯菌がまざったもの



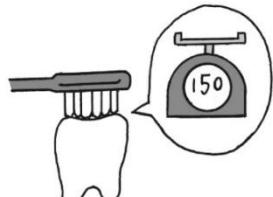
歯科検診の後、「治療に行ってください」というプリントを  
もらった人は、早めに歯科医院へ行きましょう。

チェックしよう！

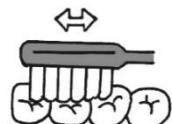
## 歯のみがき方



けさきは毛先を歯に  
きちんとあてよう



ちからい力を入れすぎない  
ようにしよう  
(※150グラムくらい。  
はかりでチェック)



は歯ブラシを  
こまかく動かそう

# じめじめした梅雨も健康ですごすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう

## 保護者のみなさまへ

### お知らせ

#### ◎朝の健康観察について

毎朝の検温・健康観察の実施、体温チェックカードの提出にご協力いただきありがとうございます。6月10日(金)から水泳指導が始まることに伴い、体育の授業日は以下の点に注意し、健康状態の確認をお願いいたします。

- 目や耳、鼻の病気はありませんか？(結膜炎・中耳炎など)  
→病気があるお子様については、水泳指導の参加の可否について主治医に確認してください。
- うつる病気はありませんか？(水いぼ・とびひ・アタマジラミなど)  
→治療が済むまでプールに入ることができません。
- 化膿しているケガや乾燥していないアトピーはありませんか？  
→傷が乾燥し、かさぶたができるまでプールに入ることができません。



※ 体温チェックカードを忘れたお子様は水泳指導には参加できません、見学となります。

昨年度末から5月までお休みしておりましたが、6月1日から復帰しました。大窪小の子ども達が元気に学校生活を送ることができますよう、今後も保健室からサポートして参ります。

よろしくお願いいいたします。

保健室 みのも

