



令和7年6月5日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちの方と読んでね



6月の健康目標

歯を

たいせつにしよう



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

今年の歯科検診の結果、大窪小学校でむし歯がある人は0人でした。とてもすばらしいですね。これからもむし歯0を目指してほしいと思います。

みなさんは、毎食後、しっかり歯をみがけていますか？歯みがきは、むし歯だけでなく、歯ぐきの病気である歯周病も防ぎます。ていねいな歯みがきをこころがけ、歯と口の健康を守りましょう。

6月19日は、養護助教諭による歯科指導をおこないます。一緒に歯と口の健康について考えましょう。

6月17日(火)からプール学習がはじまります



プールは全身を動かすので、エネルギーをたくさんつかいます。

朝食を食べずにお腹がすいたままだったり、すいみん不足でつかれがたまっている状態で泳いだりすると具合が悪くなり、水の事故にもつながります。

楽しいプールの時間にするために、朝食をしっかり食べてくること、規則正しい生活を心がけてすいみんをきちんととることを意識してください。体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



大窪小熱中症注意報がはじまりました



保護者のみなさまへ

いつも本校の学校保健活動にご理解、ご協力いただき、誠にありがとうございます。

6月2日(月)～保健室前に熱中症注意報の掲示がはじまりました。これは、熱中症から命を守るために、熱中症指数のレベル1～5段階の危険度に合わせた行動をとろうということを目的におこなっています。熱中症は、気温だけでなく、不規則な生活や体調不良など様々な理由で発生しますが、自分で予防をすることができます。

6月17日からプール学習もはじまります。楽しいプール学習のためにも、ご家庭での熱中症対策と朝の健康観察をお願いいたします。

