保健だより すこやか 6月

２０１９．６．３　蝶屋小学校　保健室

気温が上がり、半そでで登校する人が多くなってきましたね。６月は梅雨の季節です。これから気温も湿度も高くなり、体調を崩しやすくなります。衣服の調節や、水分補給に気を付けながら元気に過ごしましょう。また、ハンカチは持ってきていますか？こまめに汗をふくためにも、ハンカチは毎日必ず持ってくるようにしましょう。

６月保健目標　歯を大切にしよう

６月の保健行事

項目	日にち	学年	内容・注意事項
内科・結核 運動器検診	６（木）	１年生	・女子は体操ズボンを持ってきてください。

保護者の皆さまへ

健康診断の結果、受診をお勧めする場合、治療勧告用紙をお渡ししております。

すべての健康診断が終わったら、結果を記入した健康手帳を７月初旬にお渡しいたします。



むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4～6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！

むし歯ゼロさんの歯みがきは？



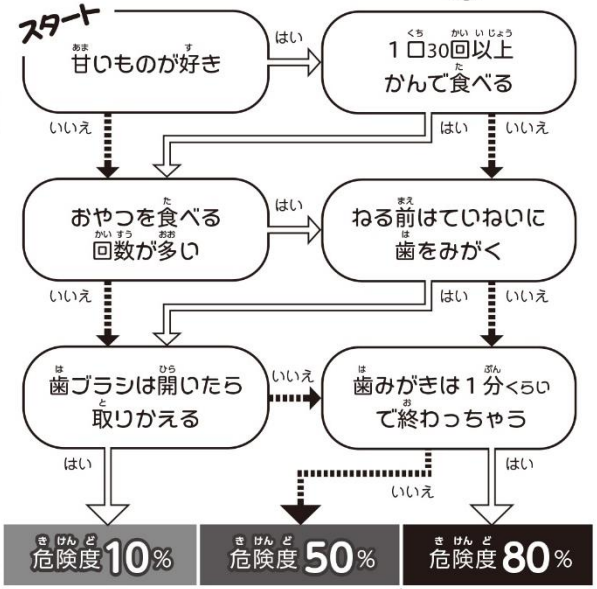
むし歯ゼロさんの食べ方は？

- ○むし歯になりにくいおやつを選ぶ …… 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- ○おやつは決まった時間に食べる …… だらだら食べ続けないよ
- ○ジュースよりお茶や水を飲む
- ○よくかんで食べる …… ひとくち30回以上



むし歯になる危険度は？





ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう



少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ



もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前にはしっかり歯をみがこう

