

気温が高い日が多くなり、熱中症が心配な季節になってきました。こまめに水分補給をする、外に出るときは帽子をかぶるなど、自分でできる対策をして暑い日も元気にすごせるといいですね。

6月の予定

いつか 5日(木)	ないかけんしん 内科検診	…5年生
	にょうけんさいいちじ 尿検査一次十二次	…対象者のみ
むいか 6日(金)	しんぞうけんしん 心臓検診	…1年生
にち 18日(水)	じびかけんしん 耳鼻科検診	…1年生
はつか 20日(金)	にょうけんさ 尿検査二次	…対象者のみ
にち 23日(月)	しんぞうけんしん 心臓検診予備日	…対象者のみ

保護者の方へ

健康診断の結果は、健康手帳・健康の記録とともに6月末に配付を予定しております。家庭へ持ち帰った際は、検査結果を確認した後に、学校へ返却をお願いします。

なお、検診結果で受診が必要なお子様については、別途受診勧告書をお渡しています。できるだけ早く病院で診てもらってください。心配なこと、配慮が必要なことがありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。



6月20日(金)から今年のプール授業が始まります。楽しく安全に、健康にプール授業ができるように、前の日と当日の朝は下のチェックポイントを必ず確認しましょう。

前の日のチェックポイント

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ お風呂に入りましたか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？
- ☐ 耳そうじはしましたか？



当日の朝のチェックポイント

- ☐ しっかり眠れましたか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 体調不良や熱はないですか？
- ☐ 忘れ物はないですか？



6月4日～10日は 歯と口の健康週間



「6（む）4（し）」にちなんで6月4日は「虫歯予防デー」
です。6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」となっ
ています。毎日歯みがきをしていても、みがき残しが多いと、口
の中でむし歯菌が増えてしまいます。虫歯になりやすいところ
を知って、正しいみがき方でむし歯を予防しましょう。

正しい磨き方わかるかな？点と点をつないでみよう *答えはいちばん下にあるよ



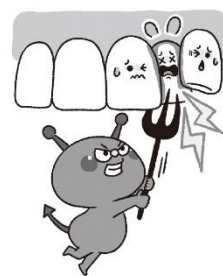
①奥歯のみぞ



②歯と歯ぐきの間



③歯と歯の間



④でこぼこの場所



A毛先をたてにして
1本1本



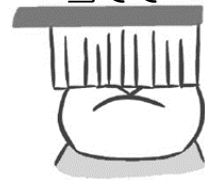
Bすき間に毛先が
届くように



C毛先をななめに
当てて



D毛先をまっすぐ
当てて



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。
昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください