

# ほけんだより

6月

令和2年6月1日  
松波小学校 保健室  
No.4

学校が再開しましたね。久しぶりで「つかれた…」という人もいるかもしれません。日中はしっかり勉強し、よく体を動かして、夜は早めにおふとんに入って休みましょう。6月は延期になっていた各種健康診断が行われます。準備や受け方をその都度ほけんだよりでお知らせしていくので確認をお願いします。

## ◆学校再開にあたり、おうちの方へお願い

- ・検温チェックカードに、朝の検温・健康状態の記入と、おうちの方の印またはサインをお願いします。
- ・発熱がある時、または発熱がなくても普段より体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で療養してください。
- ・免疫力を高めるためにも、十分な睡眠をとり規則正しい生活ができるようお家でも声かけをお願いします。

## ★健康診断の予定★

日にち	時間	内容	対象
6月4日(木)	朝	尿検査(1次検査)	全学年
6月11日(木)	14:00~	校医検診	全学年
6月15日(月)	13:30~	耳鼻科検診	1・4年生
6月17日(水)	13:30~	眼科検診	1・4年生
6月26日(金)	9:30~	心臓検診	1・4年生

※歯科検診(全学年)もあります。(日程は未定です。決まりましたら、お知らせします。)

## コロナウイルスをやっつけよう!



### てあら 手洗い

「手についたウイルス」はせっけんで手を洗うことで予防ができます。ポイントはこまめに、ていねいに!



「あわあわてあらいのうた」  
「ハッピーバースデー」  
「きらきらぼし」など  
歌に合わせて♪

### つよ からだ 強い体をつくる!

よくあそぶ! よく食べる! よくねる!



よく笑って  
心も元気に!



### ハンカチはポケットに入っていますか?

#### つめはのびていませんか?

「昨日つけたハンカチ」や「長いつめ」には雑菌がいっぱいいます!

「せんたくしたハンカチ」と「短いつめ」でせいけつにしましょう!

### ふあん きもち 不安な気持ちに負けないように!

学校が始まって、不安なこと・困ったことがあったら、おうちの人や先生に話しましょう。

1人で  
なやまないでね



は くち えいせいしゅうかん  
 6月4日～11日は歯と口の衛生週間です

①たべたら歯みがき！

あさ ひる よる ぶんかん  
 朝・昼・夜3分間  
 みがきましょう！



とくに、夜の歯みがきは  
 わすれずに、ていねいに！

②おやつの種類に注意！

あまいおやつはむし歯になりやすい  
 ので、食べすぎに注意しましょう。



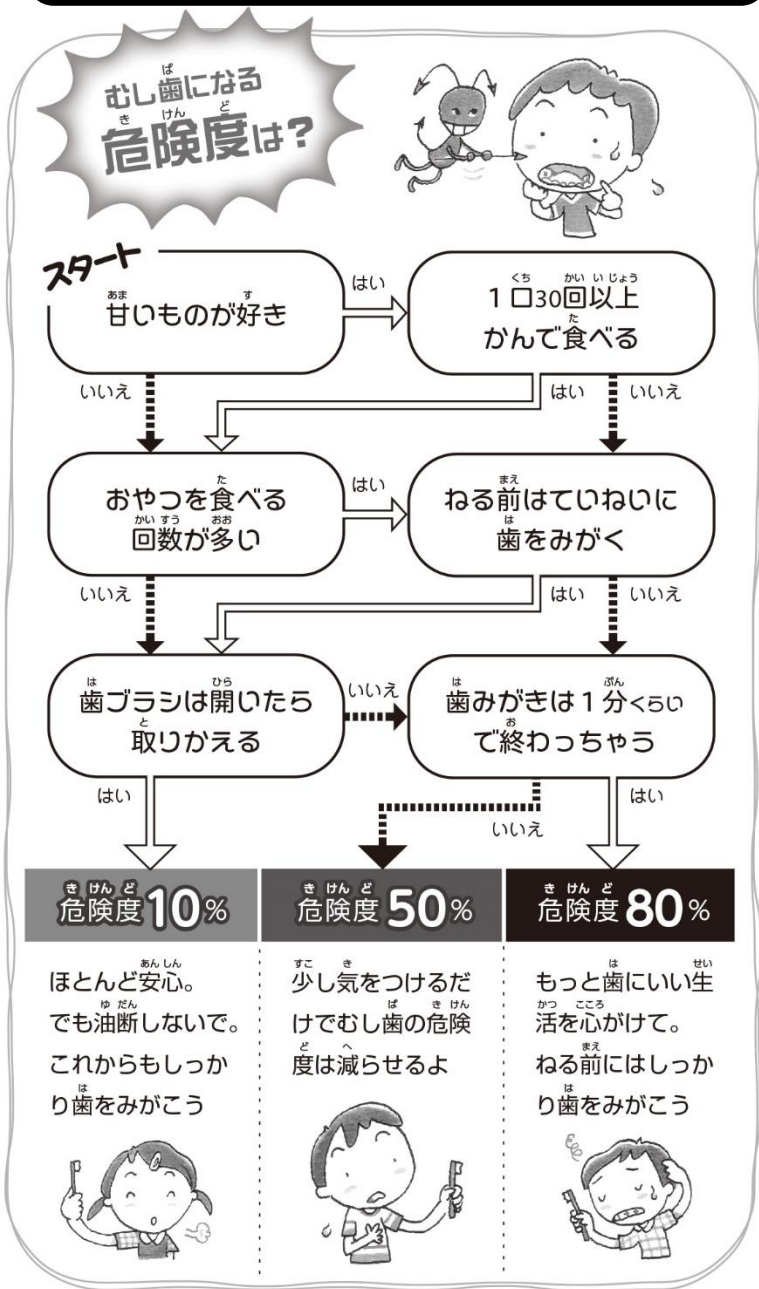
③定期的に歯医者さんへ

いた 痛みがなくても、口の中の様子を見  
 てもらおうことは大切です。

いた 痛みがあったり、  
 むしばかも？と  
 思うものがある場合は  
 すぐに歯医者さんへ！



あなたの口の中は健康かな？  
 チェックしてみよう！↓



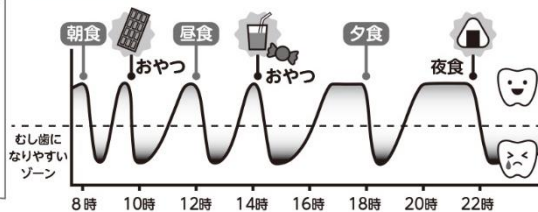
ドラドラ食いでいませんか？

テレビを見ながら、ゲームをしながら…ひんぱんに、ドラドラ・ちょこちょこ食いでいませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつの時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。

