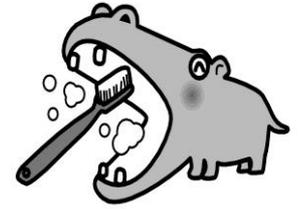


☆! ほけんだより! ☆ 6月

令和5年6月6日
能登町立小木小学校
保健室

6月に入り、まもなく梅雨の季節を迎えますね。気温だけでなく湿度も高い日が続いています。気温に合わせて衣服を調節しましょう。また、体育や休み時間の後は水分補給をしっかりと、汗をきちんとふいて、体調をくずさないようにしましょう。



6月の保健目標

歯を大切にしよう



6月の保健行事



7日(水)～13日(金) 《全学年》 体重測定の週
14日(水) 眼科検診 《1・4年》 13:10～
16日(金) 耳鼻科検診 《1・4年》 13:50～
24日(金) はみがき教室 《3・4年》 4限

☆げんきアップウィークについて☆

5日(月)から「げんきアップウィーク」が始まっています。目標の時刻までに、寝ることができていますか？ 休日は、学校がある日と同じような時刻に起きることができていますか？

今のみなさんは、大人になっても健康で生活することができるよう、基本的な生活習慣を身に付けるためのとても大切な時期です。「早ね・早起き・朝ご飯」そして、運動のバランスが取れた規則正しい生活を送ることが生活習慣病の予防にもつながります。

6月	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
起きる時刻 (時 分)				
寝る時刻 (時 分)				
朝ごはん	赤・青	お家の人と相談して決めましょう。 長い時間は見ない・しないようにしましょう。		黄・緑
動画・ゲームの時間 (時 分)				
はみがき *できたら色をぬる	朝	「歯と口の健康週間」です！ 1日3回、ていねいなはみがきをしましょう。		夜

保護者の方へ

お忙しい中とは存じますが、お子様の健やかな成長のため、声かけ等のご協力をよろしくお願いいたします。



6月は「**九十九っ子 歯と口の健康月間**」として、**取り組みます!**



①給食の後は、「**歯みがきががんばりタイム**」に取り組みます。

②保健給食委員会が1・2年生にペア**歯みがき**を行います。

③3・4年生は、**歯科衛生士**さんによる「**歯みがき教室**」を実施します。



今年の「**歯と口の健康週間**」
 キャッチフレーズは、
**「手に入れよう
 長生きチケット
 歯みがきで」**
 です。
 6月は、いつもよりも**歯と口の**
 中の**健康**について**意識**をして、**歯**
 を大切にしましょう。



歯科検診の結果から

むし歯の
 ちりょうがしてある人

むし歯のない人



27人
 (56%)

12人
 (25%)



むし歯があった人

9人
 (19%)



22人
 (46%)

むし歯や歯ならび
 などで、**治療**が必要な人



☆お家の方へ☆

本日、「健康診断（歯科）結果のお知らせ」の紙をお子様にお渡ししました。
 治療が必要な人は、早めに受診をしましょう。また、受診した後は、結果を学校までお知らせください。