

ほけんだより



No. 8

令和 7 年 6 月 3 日
株洲市立直小学校
保健室

たくさんのお笑顔があふれた運動会が終わり、梅雨の季節になりました。6月は気温の急な変化に体がついていかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、暑さになれていくましょう。

保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

ほけんぎょうじ
保健行事

6月上旬 たいじゅうそくつい
体重測定および歯の保健指導 (全学年)
4日(水)~10日(火) はくち
歯と口の衛生週間 えいせいしううかん

はみがきカレンダー

17日(火) 児童集会 じどうしううかい
歯と口の健康 はくち けんこう
保健委員会 ほけんいいんかい
23日(月)~7月1日(火) さわやか週間 しゅうかん

ふだんから熱中症予防!

すいぶん
こまめに水分をとる



のどがかわいていなくても、休
み時間ごとに飲みましょう。

ばしょ きゅう
すずしい場所で休けいする



うんどう
運動するときは、20~30分
に1回は休みましょう。

ぼうしをかぶる



たいよう ひかり ちょくせつあたま
太陽の光が直接頭に当たらないようにしましょう。

たいじょう
体調が悪いときは大人に言う



かぜ めまい
風邪やめまいなど体調が悪いときは激しい運動をひかえ、大人に言いましょう。

しょく
3食しっかり食べる

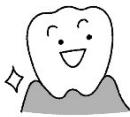


ごはんは、みんなが活動するための大好きなエネルギー源です。しっかり食べましょう。

たっぷりすいみんをとる



よ からだ つか
夜ふかしをしないで、体の疲れをとるために早寝を心がけましょう。



歯科治療率100%をめざします！



6月は、歯と口の健康月間です。今年度も直小学校では歯科治療率100%をめざし、歯と口の健康をたもてるように取り組みます。歯科検診の結果が要受診の人は、なるべく早めに歯医者さんにみてもらい、受診報告書を学校に提出してください。自分でみがく「セルフケア」と歯科医院の「プロケア」で、むし歯や歯肉炎を予防していきましょう。

むし歯なし	治療済	むし歯あり	要受診
27人	5人	19人	26人

保護者の皆様へ

●はみがきカレンダーについて

はみがきカレンダーの最終日、お家の方にしあげチェックをしていただきたいと思います。また、期間中、お家での歯みがきの声かけをよろしくお願ひいたします。学校提出は6月11日(水)です。

●せいけつチェック事前チェック表について

ご協力いただき、ありがとうございます。学年パーフェクトフラワーをきれいに咲かせられるよう、事前チェックをお願いいたします。学校提出は6月27日(金)です。

TEAM☆TADA

★児童保健委員会活動★

