



No. 8

令和7年6月3日

珠洲市立直小学校

保健室

えがお うんどうかい つ ゆ きせつ がつ きおん きゆう
たくさんの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
へんか からだ たいちよう
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
ま けんこうでき せいかつ こころ あつ
負けないよう、健康的な生活を心がけ、暑さになれていきましょう。

ほけんもくひよう
保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

ほけんぎようじ
保健行事

6月上旬 たいじゆうそくてい は ほけんしどう (ぜんがくねん)
4日(水)～10日(火) 歯と口の衛生週間

はみがきカレンダー

17日(火) じどうしゅうかい は くち けんこう ほけんいいんかい
23日(月)～7月1日(火) さわやか週間

ねっちゅうしょうよぼう
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、やす
み時間ごとに飲みましょう。

ばしょ きゆう
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 ちよくせつあたま あ
太陽の光が直接頭に当たらないようにしましょう。

たいちよう わる おとな い
体調が悪いときは大人に言う



かぜ げり たいちよう わる
風邪や下痢など体調が悪いと
きは激しい運動をひかえ、大人
に言いましょう。

しょく た
3食しっかり食べる



ごはんは、みなさんが活動するた
めの大切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 夜ふかしをしないで、からだ つか
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いいたします。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☆

チェック結果や表彰の説明

1学期、全部〇だった直っ子を表彰します！
2学期・3学期も同じです。
TEAM☆TADA
みんなでTry!!!



**TEAM
★
TADA**



プロジェクトT ~5月~
きれい!!きれい!!キャンペーン
トライ
みんなでTry!!!
咲かせよう!!パーフェクト☆フラワー

パーフェクト☆フラワーの説明

せいけつチェックで、
せんいん 全員が〇だった学年の学年フラワーに、
はな 花びらにシールをはろう！
そして、
みんなで咲かせよう！
パーフェクト☆フラワー!!!



ポスターを作成して紹介や掲示、配布しました。

