

ほけんだより 6月

令和6年6月3日No.4
上尾市立瓦葺小学校
*おうちの人と読みましょう。

雨の日が多くなってきました。外遊びができなくて残念ですが、本を読んだり、友達とおしゃべりをしたりして、雨の日も楽しいことがたくさんありますね。



定期健康診断も終わりに近づきました！よろしくお祈いします

6月4日（火）色覚検査（4年生希望者対象）

●検査後、結果は緑の封筒に入れて全員にお知らせします。

6月13日（木）歯科健診（全校）

●午前中の健診です。朝食後、必ず歯みがきをして登校してください。結果は全員に配付します。医療機関受診が必要な場合はお早めにお祈いします。

6月は歯・口の健康月間として、学校全体で歯科保健指導を行います。お忙しい中ですが、御家庭でも御協力をお願いします。



- 歯のみがき残しチェック（カラーテスト）を御家庭で実施してください。20日にお知らせと「歯っぴーファイル」を配布します。28日までに提出してください。
- 3日に歯みがきカレンダーを配布します。4日から13日まで、歯みがきの回数をカレンダーに色塗りをしてください。給食後の口の中の洗浄を目的としたうがいも回数に含めます。17日に提出してください。



- 食事の後に歯みがきをしている
 - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
 - みがき残しやすい場所もみがけている
- ◇ 奥歯のみぞ ◇ 歯と歯の間 ◇ 歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡でチェックしている

まいにち 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

熱中症を予防しよう

- のどがかわいたと感じる前に水分を補給しましょう。
- 涼しい服装をし、外に出るときは帽子をかぶりましょう。
- 規則正しい生活を心がけ、特に睡眠を十分にとりましょう。

上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが
渴いた」とは感じません。でも、汗とともに
体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… **ちよつとづつ** **こまめに**

水分補給が大切!

雨の日は**注意!**

傘で前が
見えにくくなる



地面が
滑りやすくなる



車の運転手から
見えにくい



雨音で周囲の音が
聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

プールが始まります!

爪きり、
体調管理
準備はOK?



高学年のみなさん、プールをきれいに掃除をして
くれてありがとうございます。6月7日がプール開
きです。みなさん準備をお願いします。

- 目・耳・鼻に病気がある人は、お医者さんに相談してください。
- 前日は睡眠を十分にとってください。
- つめを切っておいてください。