

ほけんだより 6

れいわ ねん がつ にち
令和8年6月2日
おおたくりつひがしこうじやしょうがっこう
大田区立東糀谷小学校
ほ けん しつ
保 健 室

みなさんは、ふだん、^{は くち けんこう き}歯や口の健康に気をつけて生活していますか？

今月は、「^{こんげつ は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」があります。

先月、^{せんげつ し か けんこうしんだん おこな}歯科健康診断を行いました。また

今週、^{こんしゅう ねんせい は がくしゅう}4年生は歯みがきの学習があります。

^{ば はや ちりょう まいにち は}むし歯があれば早く治療し、毎日ていねいに歯をみがき、^{は くち けんこう しゅうかん}歯と口を健康にたもつ、よい習慣を身につけていきましょう！

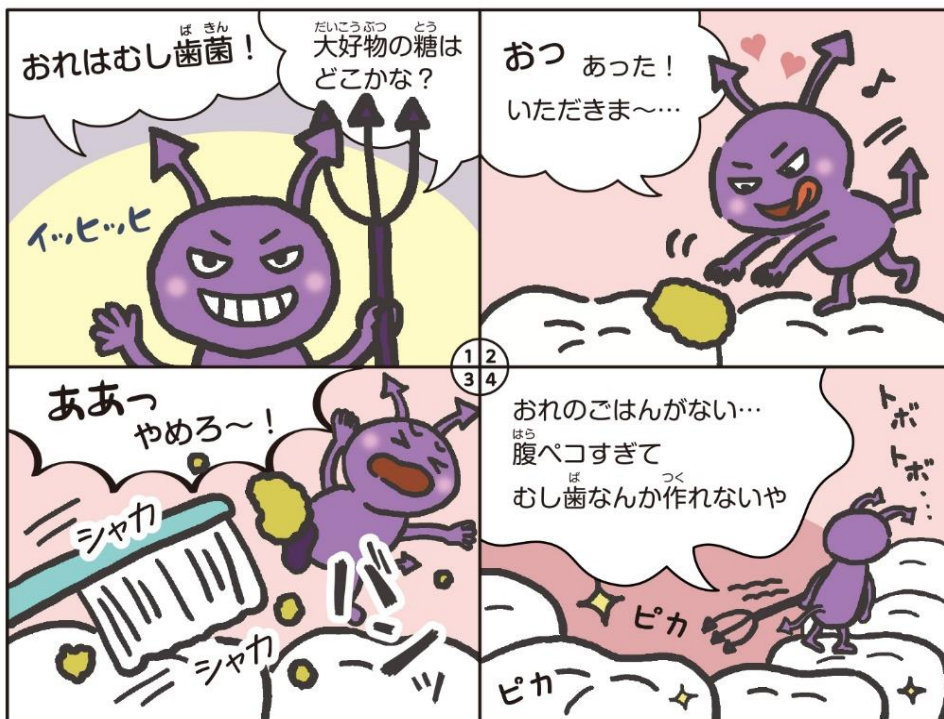
^{は くち けん こう しゅう かん}6月4日～10日は歯と口の健康週間



^{こんげつ もくひょう}今月の目標
^{は たいせつ}歯を大切にしよう

^{ことし ひょうご}今年の標語
^{は からだ まも さいぜんせん}「歯みがきは、体を守る 最前線」

むし歯菌と競争だ！



ポイント

^{た は}食べたら歯みがき。

^{ば きん とう た げん き まえ}むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

砂糖が入った甘い物の「ダラダラ食べ」は、
口の中が、むし歯になりやすい状態が長く続
いてしまい、危険です。おやつは、時間を区切
って食べるようにしましょう！

★給食の後には、^{きゅうしょく あと}ぶくぶくうがいで口の中をゆすいでおきましょう。

6月の予定

1日(月) 5校時	4年2組 歯みがき指導
5日(金) 5校時	4年1組 歯みがき指導
17日(水)	4年希望者 色覚検査

むし暑いと感じる日が増えてきました。休み時間や体育の授業の後に、体調不良を訴えて保健室に来る人が増えています。これから夏がやってきます。今年もとても暑い夏が予想されています。夏を元気に乗り切るために、今から少しずつ暑さに慣れる生活をしていきましょう。



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給

保護者の皆様

○健康診断の結果について

健康診断に御協力いただきありがとうございます。所見があった人には、結果のお知らせや、追加の検査のお知らせをお渡ししています。それ以外の方は、異常なし(視力検査は左右ともA)です。7月に、すべての結果を健康カードに貼ってお知らせします。重ねてのお願いになりますが、これまでに、「未受診のお知らせ」や「結果のお知らせ」を受け取られた方で、まだ受診されていない方は、なるべく早急に受診していただきますようお願いいたします。

5月は「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジ週間に御協力いただきありがとうございました!引き続き、熱中症を予防するためにも、規則正しい生活習慣、続けていただきたいと思います。

