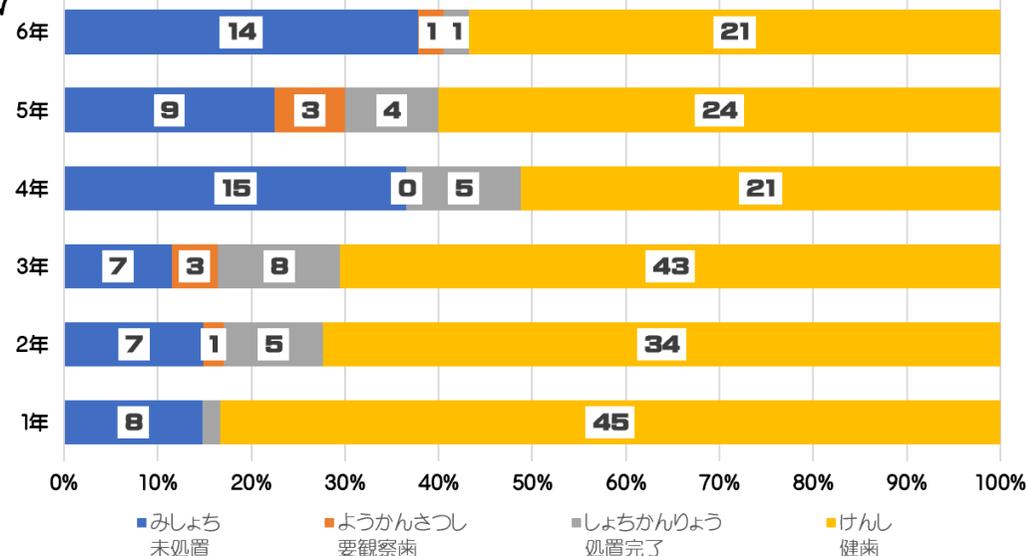


# ほけんだより 6月

令和7年  
6月2日  
市場小  
保健室

6年生から【口腔衛生優良者】が選ばれました！  
職員室前のろう下に掲示されます

## 歯科検診結果



未処置：むし歯が見つかった人  
 要観察歯：むし歯になりそうな歯で、口の中の環境を整えれば、健康な歯にもどせる人  
 処置完了：前にむし歯があったが、治してある人  
 健歯：健康な歯の人（未処置歯も処置歯もゼロ）



雨の多い季節になりました。じめじめした日がつづく、なんだかからだのだるかったり、やる気が出なかったりすることがあります。それは気温や気圧の変化に体ががんばってついていこうとしているサインかもしれません。そんなときこそ、自分の体や心の健康に目を向けてみてください。

今月のほけんだよりでは、梅雨の時期を元気に過ごすヒントをのせています。自分の「元気スイッチ」を見つけて、雨の日も笑顔で過ごしましょう。

### じめじめ…に負けるな！

## “元気のスイッチ”がととのうヒント

みんなは「なんだかだるいなあ」「ねむい」「イライラする…」なんて日が増えていないかな？  
 それ、じつは【からだの天気=じりつしんけい】がくずれているサインかもしれないよ！

6月は、雨が多かったり、ジメジメしたり、昼と夜の気温の差が大きくて、からだがびっくりしちゃう季節なんだ。

でも大丈夫！“元気のスイッチ”をととのえるコツを知っておけば、梅雨のだるさにも負けないよ☀️

### 元気のスイッチON 3つのヒント



#### ①ぐっすり寝る

ねる前にゲームやテレビをさけて  
 ゆっくりすごそう。  
 ねむっている間に  
 からだはパワーをチャージ！



#### ②あさごはんをしっかり

からだのエンジンを動かすスイッチは  
 あさごはん！  
 コップ1杯のお水もわすれずに。



#### ③体をうごかそう

雨の日はお家の中でストレッチ  
 晴れの日は外でジャンプや  
 かけ足もいいね。  
 うごくことで、  
 からだの中もスッキリ！

6月4日～10日は  
 歯と口の健康週間



## フッ化物洗口スタート

6月5日（木）からフッ化物洗口が始まります。  
 （5日は1年生は、水を使って練習し、12日からスタート）  
 フッ化物洗口だけにたよらず、歯みがきもがんばりましょう！

## 6月の予定

- 12日（木）耳鼻科検診（1・6年）
- 18日（水）眼科検診（1・3・5年）
- 27日（金）色覚検査（3・6年の希望者）

### 保護者の方へ

【歯科検診の結果について】  
 歯科検診結果は異常がない場合も全員に結果をお渡ししています。結果通知のシステム上結果の下に「受診報告書」がついていますが、異常がない方は提出不要です。