

ほけんだよい



令和6年6月
船橋市立中野木小学校
保健室
おうちの方も一緒にお読みください

朝晩の気温に幅があり、衣服の調節が難しい毎日です。体の疲れもたまってくる頃だと思います。休みの日はお出かけするのもよいですが、時には家でゆっくりする時間を作り、体を休ませましょう。

6月に入ると、プールも始まります。体力をとんでも使うので、体調管理がより大切になります。特に朝ご飯と睡眠はしっかりと、元気な状態で臨みましょう。また、けがをしない・させないために、つめを短く切ることも忘れないようにしてください。

6月の保健行事



日にち	内容	対象	備考
4日(火)	尿検査④	該当者 未提出者は対象外	
5日(水)	歯科検診	2年	9:00~
6日(木)	歯科検診	5年・なかよし	9:00~
13日(木)	歯科検診	6年・3年2クラス	9:00~
18日(火)	歯科検診	1年・3年4クラス	9:00~



保護者の方へ

各種検査・健康診断結果について

終了したもののから、順次結果のお知らせをお配りしています。
身長体重・視力・歯科については全員に結果を配付しますが、ほかの検査・検診については受診をお勧めする方にのみ配付しております。
受診の必要があるとされた方は、すみやかに受診をお願いいたします。



- 受診が済み次第、受診報告書(結果のお知らせ下方)を担当へご提出ください。
- すでに医療機関等で経過観察中の方にもお知らせしています。
- 学校健診はあくまでもスクリーニングです。
医療機関で異常なしと判定される場合もございますので、ご了承ください。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

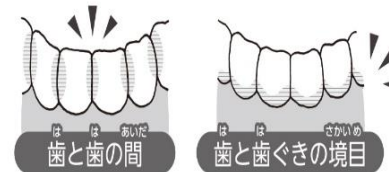


歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊
秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

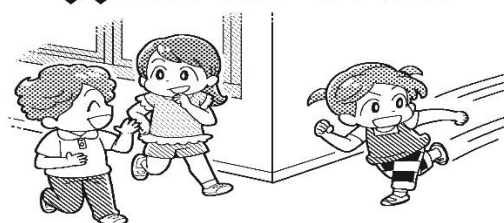


この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

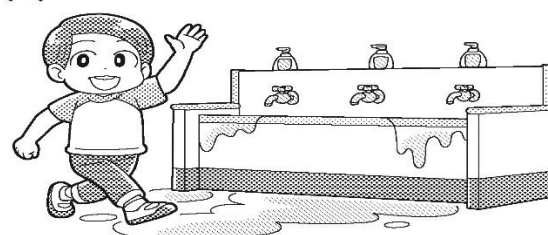
× 見通しの悪い場所で走る



× 段差がある場所で危ない行動をする



× すべりやすい場所で周りを見ていない



× 物が多い場所でふざける

