

5月は、気温が高く熱中症が心配される日が続いたかと思えば急に寒い日もあり、皆さんの体の調子が心配されましたが、運動会が無事に終わり安心しました。みなさんが集中して種目や係活動に取り組む姿に感動しましたよ。

6月は、体にたまった疲れや気候の不安定さから、いろいろな病気にかかりやすくなります。体がだるい、食欲がない、のどが痛い、気持ちが悪い、頭やおなかが痛い、げりなど体の調子の悪さを感じたら、まずは、十分に睡眠をとり体を休めましょう。それでも良くならないときは、無理をせず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。体の不調をリセットして、いつもの元気なみなさんに戻ってほしいと思います。

6月を元気に乗り切るために、次のことに注意しましょう

- 1 手洗いは、石けんを使って十分にしましょう。
- 2 気温の変化にあわせて衣服の調節をしましょう。
- 3 熱中症にかかりやすいので、水分補給を十分に行いましょう。
- 4 体の調子が悪いときは、お家の人にすぐにお話ししましょう。



こんげつ
今月の
ほけんあんぜんもくひょう
保健安全目標

- 歯の健康を考えよう
- 雨天時の歩行に注意しよう



覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

☆ 水泳学習について・・・楽しく安全な学習になるよう、十分に体調を整え、上の図にかいてあるように、水泳学習のルールを守って参加しましょう。

健康診断 続きます

- 3日(火) 心臓病二次検診《該当者》 真崎コミセン
- 5日(木) 内科漏れ者検診《該当者》
- 11日(水) 歯科検診(全学年)
- 11日(水) 尿二次検査《該当者》
- * 尿を入れる容器は、9日に配付します。
 - * 尿二次検査容器も今年度変更になります。
- 26日(木) 尿二次漏れ者検査《該当者》

6月のスクールカウンセラー来校日

- 4日(水) 佐藤 智子 先生
- 11日(水) 北條 幸 先生 一人で悩まず相談を！
- ★連絡先 石神小学校 029-282-2005 担当：山田

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



お家の方へ…

- 歯科検診について
11日にお休みしたお子さんは、保護者引率にて、こいずみ歯科医院にて漏れ者検診を受けてください。期間は夏休みの間の予定です。対象のお子さんには、個別にお便りにてお知らせします。
- 6～7月にかけて、歯科保健指導を予定しています。持ち物等ご協力お願いいたします。

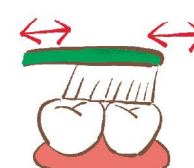
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

