



令和5年6月号
船城小学校 保健室

ねっちゅうしょう 熱中症にきをつけよう!



がつ つきもくひょう 6月の月目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



6月8日(木)、歯科検診があります。毎日ていねいに歯をみがいて、じゅんぴしておきましょう。8日の朝も、かならず歯みがきをして登校しましょう。

検診の結果は、全員にわたすので、結果をもらったら、かくにんしてください。むし歯があったり、歯垢がたまっている、歯ぐきの状態がわるいなど、受診の必要がある人は、早めに受診するようにしましょう。



じょうず は 上手に歯みがきできているかな?



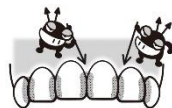
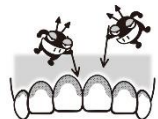
ポイントは…?

- えんぴつもちをする
- 毛先がひろがらないくらいの、かるい力でみがく
- 1本ずつきざみにみがく



こんなところもみがけているかな?

- 歯と歯ぐきのあいだ
- 奥歯のみぞ
- 歯がぬけているところ
- 歯と歯のあいだ
- はえかけの歯



日中は、気温が高くなる日もふえてきました。まだ体があつさになれていないので、熱中症にかかりやすい時期です。熱中症にかからず元気にすごせるように、しっかり予防をしていきましょう。

【予防のポイント】

すいぶんほきゅう 水分補給



- のどがかわいたと感じる前からこまめに水分補給をしよう

ふくそう 服装



- すずしい服を着よう
- 外に出るときは帽子をかぶろう

たいちようかんり 体調管理



- 十分な睡眠、栄養バランスの良い食事をとろう
- 日頃から適度な運動をしてあつさになれよう

おとなに伝える 大人に伝える



- 具合がわるくなったときは、無理をせず早めに大人に伝えよう

保護者の方へ

健康診断結果について

健康診断のあと、受診が必要な場合には、受診のお知らせの紙をお渡ししています。疾患によっては、時間が経つとともに、症状が悪化するものもあります。なるべく早く受診されることをお勧めします。受診されましたら、『受診結果報告書』を学校へ提出してください。

【出典】「健」6月号 日本学校保健新聞社

Sedoc 少年写真新聞社