

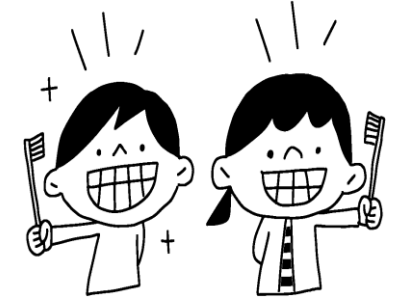
ほけんだより 6月

令和3年6月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.3

雨の多い梅雨どきになりました。この時期は、蒸し暑かったり肌寒かったりと、天気によって気温に差があるので、体調を崩しやすいです。衣服の調節を上手にするなど、体調管理に注意して元気に過ごしましょう。

歯と口の健康週間が始まります

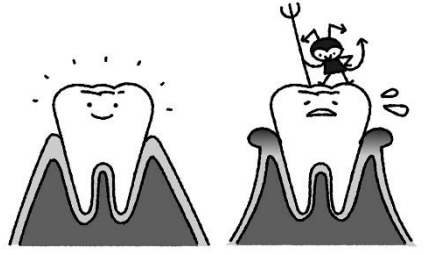
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。すみずみまで歯みがきをすることは健康な歯を保つ基本です。また、あまいものをダラダラと食べていると、むし歯になりやすくなります。あまいものを食べ過ぎているか、毎日きれいに歯をみがけているか、自分の生活を見直してみましょう。



そろそろ熱中症に注意!

6月5日の運動会に向けて練習がスタートしました。6月とはいえ厳しい日差しが照りつけています。そんな中、注意したいのは熱中症です。熱中症は対策をすることで未然に予防することができます。体調を整えて、残り一週間の練習・運動会本番を乗り切りましょう!

6月の保健目標
・歯を大切にしよう。



6月の保健行事

全国小学生歯みがき大会	11日(金)	5年生
歯科検診	24日(木)	全学年
眼科検診	28日(月)	全学年



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的にと取る(のどが渇く前に)



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

歯科検診

むし歯や歯肉炎がないかを調べます。また、歯並びやあごの状態、歯みがきがきちんとできているかも調べます。

眼科検診

目の病気や視力にえいきょうをあたえる目の異常がないかを、目の中(ひとみ)やまぶたの裏側を見つけて調べます。



5月の保健室来室状況 5.25時点

けが 計60人



最近、頭をぶつけて保健室に来室する人が増えています。学校へ慣れてきたからかもしれないが、危険はいつ・どこに潜んでいるかわかりません。落ち着いた行動や生活態度を心がけ、事故を未然に防ぎましょう。

