



☆お子さまと一緒に読んでください☆ 令和6年6月号 柿岡小保健室

梅雨の季節が近づいてきました。雨の日が多くなると気分もしめりがちに。晴れた日には思いっきり外で遊んで心も体もリフレッシュしましょう。また、この時期は気温差が激しくなり、体調を崩しやすいときです。衣服の調節や汗のしまつにいつも以上に気をくばりましょう。

＊6月の保健行事について＊

健康の日 (清潔調べ)	6月4日(火)	1、4年生	朝の時間	ハンカチ、ティッシュを 忘れずに持ってきましょ う。
	6月5日(水)	2、5年生		
	6月6日(木)	3、6年生		
聴力検査	6月4日(火)	1、2年生	1校時(1年)	耳の掃除 ※中休み図書室利用なし
	6月5日(水)	3、5年生	2校時(3年) 3校時(2・5年)	
尿検査2次	6月17日(月)	対象者・1次 未提出者のみ	9時までに	※容器がない場合は事前に お知らせください

はくち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間がはじまります

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。毎日きれいに歯をみがいているか、
自分の生活を見直してみましよう。

むし歯に
なりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★しっかり
歯みがきをする人



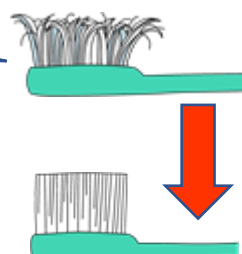
★よく噛んで食べる人



★お菓子を
あまり食べない人

ハブラシチェックも忘れずに

ハブラシを長い間使っていると、毛先が外側
に広がっていきます。毛先が広がっていると、
よごれがしっかり落とせなくなります。定期的
に、ハブラシチェックをしてみましよう。



あせ じゅんび
汗ふきタオルを準備しよう!

少しずつ気温が上がり、汗ばむ
日が続いています。汗をそのまま
にしておくと、体が冷えて体調
をくずすことがあります。ハンカ
チの他に、汗をふくタオルを持っ
てくると良いですね。

校内

オンライン相談



こまっていますか?
「ちょっとしたことを
気軽に話せる、相談で
きる」窓口です。

