



6月の保健目標

歯の健康を保とう



毎月の『保健目標』というのがあります。ほけんだよりも、月の目標に合う内容にしています。下小全員で意識していきましょう！！

令和6年6月4日 下山田小学校 ほけんしつ

先週は寒暖差（一日の気温の差や前日との差）が大きい一週間でしたね。気温差が大きいと、体調を整えるために重要な働きをする「自律神経」がみだれて、つかれがたまりやすくなったり体調をくずしてしまったりします。放課後や週末にはしっかりとからだを休めましょう！！

健康診断結果、そのあと どうする？

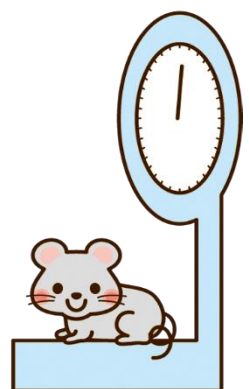
今年度の学校健康診断が終了しました。結果のお知らせの方法は、以下の表のとおりです。

全員に配布	経過観察や病院受診が必要な人のみ配布
発育測定 視力検査 歯科検診	心臓検診、尿検査、聴力検査 内科検診（運動器健診） 眼科検診、耳鼻科検診

みなさん、結果をもらったあとどうしていますか？おうちの方にわたしてそのまま…なんてことはありませんか？

- 例
- ・むし歯があった
⇒歯医者で治療をする。毎日のハミガキを見直す。
 - ・視力が悪くなった
⇒眼科に行き、くわしく見てもらう。
メディアの時間を調整する。

このように、健康診断の結果から、自分のよりよい健康のために考えて行動できるといいですね！！



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



「む（6）し（4）歯」の語呂合わせができることから、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」となっています。みなさんの歯科検診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の状態を知った今こそ、自分のハミガキを改めてチェックしてみましょう！！



- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

☆おうちの方も、ときどき仕上げみがきをしていただくと、より子どもたちの

健康な歯を保つことができます。よろしくお願ひします！

フール学習が始まります！！

6月7日（金）からいよいよフール学習がスタートします。楽しみにしている人も多いと思います。フールカードに、サインをもらうのを忘れずに！毎朝の健康チェックがとても大切です。安全に楽しく学習ができるようにしましょう！

