

# すまいる



東海村立白方小学校

ほけんだより 6月号

発行日 令和7年6月2日

★おうちの人と読みましょう★

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの時期。梅雨の時期は気温の変化や気圧によって、体調を崩しやすくなります。毎日の規則正しい生活、衣服の調整などをして、どんよりとした天気でも、爽やかな気持ちで過ごしましょう。



## 6月の予定

| 月日      | 項目      | 対象者          | 注意事項                             |
|---------|---------|--------------|----------------------------------|
| 6/3(火)  | 歯科検診    | 1・3・5年       | 朝、丁寧に歯みがきをしてきましょう。               |
| 6/3(火)  | 心臓病検診二次 | 1年該当者        | 保護者の方の引率で会場まで移動します。              |
| 6/5(木)  | 視力検査    | 6年           | 黄色い「視力管理カード」を忘れずに！               |
| 6/10(火) | 視力・聴力検査 | 5年           | 黄色い「視力管理カード」を忘れずに！耳そうじもしておきましょう。 |
| 6/11(水) | 尿検査二次   | 該当者          | 8:30までに、忘れずに保健室に提出しましょう。         |
| 6/13(金) | 歯科検診    | 2・4・6年       | 朝、丁寧に歯みがきをしてきましょう。               |
| 6/25(水) | 歯科検診予備日 | 該当者          | 給食が終わったら、丁寧に歯みがきをしてきましょう。        |
| 6/26(水) | 尿検査二次   | 6/11(水)に忘れた人 | 8:30までに、忘れずに保健室に提出しましょう。         |
| 6/26(水) | 内科健診予備日 | 該当者          | 半袖体操服を忘れずに！                      |

★健康診断の前日は…

◎お風呂に入って清潔にしておく。 ◎爪を短く切っておく。 ◎早めに寝て、体調を整える。

★尿検査二次に該当する方には、別途連絡します。

## 6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です

6月3日から歯科検診が始まります。気になることやむし歯の疑いがあり、受診をお勧めした場合は、できるだけ早く歯医者さんに相談してください。

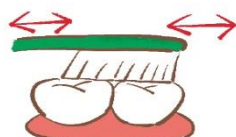
できているかな？

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。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は  
歯ブラシの毛先を  
は  
歯の面にあてる



かがみ  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする