

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8年5月29日

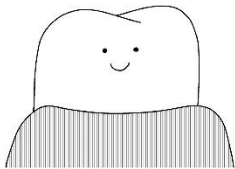
★おうちの人と読みましょう★

一生懸命に練習してきた運動会が大成功に終わり、子ども達の嬉しそうな笑顔をたくさん見る事ができました。これから梅雨の時期に入り、じめじめした季節になります。服装などで体温調節をしっかり行いながら、体調を整えましょう！

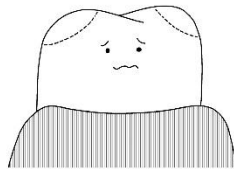
★6月の保健目標★

歯を大切にしよう

歯科検診で学校歯科医の先生は何を言っているの？



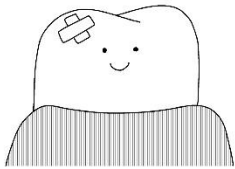
健康な歯→「/」(しゃ線)



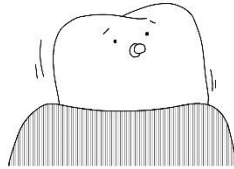
むし歯になりかけている歯
→「CO」(シーオー)



むし歯の歯→「C」(シー)



きちんと治りようした歯
→「O」(まる)

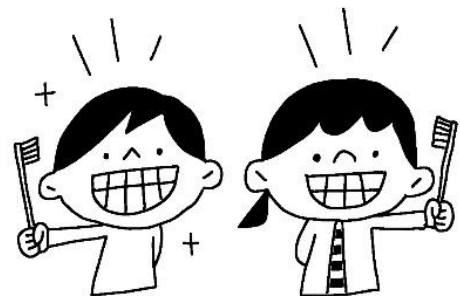


注意が必要な乳歯
→「X」(バツ)

歯の様子とは別に、歯ぐきが、赤くはれていたり、軽い出血があったりする場合は「GO (ジーオー)」と呼ばれる状態で、歯みがきや生活習慣を見直す必要があります。

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事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ないか、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ょう。



今年のプール開きは6月22日の予定です！
受診勧告がでている児童は、速やかに受診しましょう。プール開きまでに受診していない場合、疾病によってはプールに入れないこともありますので、ご確認よろしくお願ひします。



プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと
ねむれましたか？

朝ごはんは食べて
きましたか？

手足のつめは切って
ありますか？

こんな症状はありませんか？

- 熱 ・ げりや腹痛
- 目が赤い ・ せきや鼻水
- 気持ちが悪い
- 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- 手足が痛んだり、むくんだりしている
- けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは
しましたか？

トイレへ
行きましたか？

水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか？