



げんき



ていねいに
みがけているかな？

ほけんだより NO. 3 R元. 6. 3 川本南小学校保健室



さあ6月！もうすぐプール開きです！！



気温も高くなってきて、いよいよ夏が近づいてきました。

6月4日に、プール開きが行われます。安全に楽しくプールに入れるように、プールに入る前には体調を整えておきましょうね。

プールの前のからだチェック

プールのある日の朝は、家で必ず体の調子をチェックしましょう！

熱はないですか (ぐすり) 眠れましたか 爪はのびていませんか

朝ごはんはしっかり食べましたか 目や耳に異常はありませんか

体の調子によっては、プールに入らないほうがよいときもあります。心配なことがあったら、家の人や先生に相談して下さい。

水分補給をこまめに！水筒持参を忘れずに！

最高気温が25度を超える夏日が増えてきましたが、まだ体が夏の暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。



水筒を持参して、登下校中もこまめに水分を補給しましょう。

水分補給のコツ！！

- のどがかわいたと感じる前に飲む。
- 運動する前に、250～500ml、運動中は、15～30分ごとに、ひと口～200mlの水分を。





4月から続いていた健康診断が終了しました。詳しい検査や治療が必要なお子さんには、すでにお知らせしてありますが、その他の結果については、健康カードでお知らせします。後日、配布しますので、ご覧ください。

は くち けんこうげっかん
6月は 歯と口の健康月間 ですよ！

今年度、川本南小は、
治療が必要な永久歯のむし歯はありませんでした！



治療が必要な永久歯のむし歯が見つかった人は一人もいませんが、乳歯のむし歯が見つかった人が2人、むし歯の初期病変の疑いの歯（要観察歯）が見つかった人は3人いました。



そして、学校歯科医の藤野悦男先生に歯と歯肉の状態がとても良く、歯みがきも完ぺきな「**歯っぴーピカピカ歯みがき名人**」を選んでいただきました。今回は全校で

41人です。6月25日（火）に行われる児童保健委員会による「8020歯っぴー集会」で発表します。

保健委員会 活躍中！

1年生の歯みがきタイムを紹介します
 歯ブラシをシャカシャカ動かしています！

今年度初めての歯ブラシ検査を行いました。歯ブラシの毛先が開くと、歯こう（細菌のかたまり）を落とせません。新しい歯ブラシに取り替えましょう。



6月の保健行事 *****

- 3日（月） 5年生全国小学生歯みがき大会参加
- 7日（金） 1年生親子給食・歯科学習会
- 19日（水） 学校保健委員会
 * 委員になられている保護者の皆様、
 よろしくお願いたします。
- 25日（火） 児童保健委員会「8020歯っぴー集会」



歯みがきの合言葉は
「ぴったり」「ちょちょこ」「しゃかしゃか」ですよ！！

