

ほけんだより



令和8年6月1日(月) NO.4 万場小学校 保健室

6月は、梅雨の時期です。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気にあそべる楽しさがあらためて分かりますね。雨の日は、教室の中ですごすことが増えると思います。学校のルールを守って、ろうか歩いて、安全にすごしましょう！

6月の保健目標…①歯を大切にしよう ②梅雨を健康に過ごそう

* 6月の保健行事予定 *



日にち	項目	時間	対象	その他
4日(木)～10日(水) 歯みがきカレンダー実施 ※詳しくは裏面をご確認ください。用紙は6/3(水)に配付します！				
6月 3日(水)	全国小学生 歯みがき大会	5校時	5年生	歯のみがき方やデンタルフロスの使い方をDVDを見ながら学びます！
8日(月)	心臓検診	11:45～	4年生	服装は、体育着半袖・半ズボンです。 ※小4女子は体育着の長袖が前開きの上着を持ってきてください。手足や胸にクリップをつけて検査をします。痛くない安全な検査です！リラックスして受けましょう！
15日(月)	お口元気教室	2校時	2年生 5年生	歯科衛生士さんによる歯科指導です。 歯垢の染めだしも実施します！！
		3校時	3・4年生 6年生	忘れ物をしないように準備しましょう。 ※詳しくは裏面をご確認ください。

6月のスクールカウンセラー来校日：6月5日(金) 6月19日(金)

お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、お気軽に担任または養護までご連絡ください。

体を暑さに慣らそう

今年の夏も、平年より気温が高い日が続く予報がでています。熱中症にならないために、本格的に暑くなる前から汗をかいて体を暑さに慣れさせる暑熱順化を無理のない範囲で始めましょう



湯船につかる



涼しい服を着る



軽く運動する



こまめに水分補給



冷房の温度を下げすぎない

★^は歯みがきカレンダー

6月の保健目標「^は歯を大切にしよう！」に合わせて、4日（木）～10日（水）まで「^は歯みがきカレンダー」に取り組んでもらいます。むし歯や歯肉炎を予防するために、1日3回^は歯みがきをするのはもちろんですが、ていねいな^は歯みがきを^{こころ}心がけてほしいと思います！

2年生【^は歯みがきカレンダーの記入方法】

あさ・ひる・よる、それぞれの^{しょくじ}食事のあとは^は歯みがきがきちんとできたら、色えんぴつなどで好きな色をぬりましょう。ミッションをクリアしたら、さらにポイントゲット！

3～6年生【^は歯みがきカレンダーの記入方法】

- ①^は歯みがきのポイントを参考に、^{もくひょう}目標の欄に自分のがんばりたい^{もくひょう}目標をかきましょう。
- ②^{よる}夜の^は歯みがきで、その^{もくひょう}目標が達成できたら色えんぴつなどで好きな色をぬりましょう。

ていしゅつび ^{がつ} ^{にち}
提出日：6月12日（金）

^{がつ} ^{にち} ^{げつ} ^{くちげんききょうしつ} **6月15日（月）お口元気教室があります！**

歯や口の健康のプロ、歯科衛生士さんによるお口元気教室をおこないます。今年も一人一人歯垢の染めだしチェックを実施します。ご家庭で用意していただくものがありますので、ご準備をお願いします。

☆学校で使っているもの

- ・歯ブラシ
- ・コップ
- ・筆記用具（赤青えんぴつ）

☆おうちから持ってきてくるもの

・フェイスタオル（1枚）

染め出し液で服が汚れないように首にかけます。染め出し液がついてしまうかもしれないため、汚れてもよいタオルのご用意をお願いします。

・1ℓ牛乳パックを半分に切ったもの（500mlのパックでも大丈夫です！）

口をゆすいだ水を机の上で捨てるのに使います。

・洗濯ばさみ（2個）

・ポケットティッシュ（1個）

☆**当日忘れものをしないように、一袋にまとめて、6月8日（月）から学校においておきましょう。**

重要：歯垢染めだし液は、体に害のないものを使用します。都合により染めだしを希望しない場合は、本日オクレンジャーにてお聞きいたしますので、学校までお知らせください。