



雨が降る時期に咲き始めるあじさい。ピンクに紫、青などたくさん色があります。雨で憂鬱な気分も、きれいなあじさいを見ることで、少しでも楽しい気分になりたいものですね。

6月の保健目標

じょうぶな歯をつくりましょう



6月の行事予定

6月3日（金）に、2年生対象に青田歯科校医先生に、歯科講話していただきます。

検診月日	検査項目	対象学年	実施時間	留意事項
6月15日（水）	尿検査二次検査 提出日 （予備日16日）	対象のお子 さんに連絡 します	8：30迄に 保健室へ	家族が届ける場合 は、9時まで
6月16日（木）	内科検診 松浦先生	1年生 5-1・5-2	12：30	事前に問診票の提出が あります
6月21日（火）	内科検診 寛先生	4年生 6-3・6-4	13：00	事前に問診票の提出が あります
6月23日（木）	内科検診 松浦先生	3年 5-3 ひまわり	12：30	事前に問診票の提出が あります
6月28日（火）	内科検診 寛先生	2年生 6-1・6-2	13：00	事前に問診票の提出が あります



尿検査で一次検査未提出のみなさんも、6月15日に提出をお願いします。

健康診断で受診が必要な病気があった場合は、「検診結果のご連絡」をお渡ししています。6月は、プール学習もはじまります。楽しく元気に、学習に取り組むことができるよう、早めの受診をお願いします。

正しい歯みがき → この5つをきわめること

1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ

2 持ち方
えんぴつを持つように軽く

3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる

4 動かし方
たてよこに細かく動かす

5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で

むし歯になりやすいおやつ

むし歯になりやすいのは

- ① 甘い
- ② 歯にくっつく
- ③ 口の中に長くある

★すごくになりやすい
キャラメル、ガム、あめ、など

★なりやすい
チョコ、カステラ、クッキー、など

★なりにくい
せんべい、スルメ、小魚、など



6月4～10日は、歯と口の健康週間です。
歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康で過ごせる体
をつくりましょう、とみんな意識する週間です。

しっかり食べよう! 朝ごはん

6月は、花山合宿や遠足、校外学習など楽しい行事がたくさんあります。早寝・早起きを心がけて、体調を整え元気に参加しましょう。時間がない時でも、果物やヨーグルトなど自分が食べやすいものを、少しでも食べる習慣をつけたいですね。

朝ごはんを食べることで、睡眠中に不足した水分を補給することにもなります。熱中症予防のためにも、朝ごはんは大切です。

<おうちの方へ>

下着の貸し出しについて・・・新しいものを返してください

学校で、下着を汚してしまった場合、未使用の下着を貸し出しています。返す際は、未使用の新しいものを返してください。直接、肌に触れるものですので、ご協力をお願いします。

靴下の予備をランドセルに

これからの時期、雨の日の登校時や濡れた校庭で遊んでいて、靴下を汚してしまうお子さんが多くいます。靴下の替えは学校にはありませんので、自分のサイズにあった靴下の予備をランドセルに入れておくことをお勧めします。