

ほけんだより 6月

R元年. 5. 31

深谷市立大寄小学校

6月3日～6月7日は、大寄小

は 歯っぴいウィーク(歯と口の健康週間)

た 食べたなら、はみがきをする 習 慣 をつけましょう。 **とく** 特にねる

まえ 前のはみがきは、ていねいにしましょう。(ねている 間は、口の中のだ液(つば)の 量 が少な
くなるため、むし歯になりやすくなります。)また、時々、自分の口の中の様子を 観 察 しましょう。

いつもきれいな歯でいてくださいね。お家の方は、時々仕上げみがきをお願いします。

6月保健行事予定

6/4～6/10 は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう!

6/ 5 (水)	学校歯科医さんによる歯みがき指導	3年
6/ 7 (金)	全国はみがき大会へ参加	5年
6/20 (木)	大寄スマイルアップ(学校保健委員会)13:30～15:00	
7/ 2 (火)	身体測定・体の学習	けやき・1・2・3年
7/ 3 (水)	身体測定・体の学習	4・5・6年

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

大変暑い日が5月にありましたね。気温だけでなく湿度の高い日も熱中症 になる危険
があります。こまめな水分補給、早ねをし、疲れを残さない。また、少しずつ汗をかく練習
などし、熱中症 にかからないように気をつけてください。



こまめに
水分補給



はや
早ねをし、
あさ
朝ごはんをしっかり
食べよう



むし歯がない人はどんな生活をしているの?



むし歯ゼロさんの 食べ方は?

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

よくかんで食べる
むし歯になりにくいおやつを選ぶ
おやつは決まった時間に食べる
ジュースよりお茶や水を飲む



プール学習が はじまります

前までの 準備はOK?

- ☐ つめは切ってありますか?
- ☐ 耳のそうじをしましたか?
- ☐ 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか?
- ☐ 夜は早めに寝ましたか?

今日は元気に プールに入れるかな?

- ☐ 朝ごはんを食べましたか?
- ☐ 健康観察をしましたか?
- * 痛いところはありませんか?
- * 熱はありませんか?
- * 調子の悪いところはありませんか?

お家の方へ
お子さんの健康
観察をお願いします。

