

6月の保健目標

歯を大切にしよう

保健委員会からのお知らせ

☆6月2日(火)～5日(金)は「白い歯ピッカリ週間」です！  
歯の健康を守るために、保健委員会のみんなが考えた「白い歯ピッカリビンゴ」にチャレンジしてみませんか？楽しみながら歯について詳しくなれるイベントです。ぜひみんなで取り組んでみてくださいね！

☆ルール

- ①【6/2(火)】クイズの答えを書こう！  
配られたビンゴカードにクイズの答えを書きましょう。自分で調べるのはもちろん、おうちの人と一緒に考えてもOKです！
- ②【6/3(水)～6/5(金)】答え合わせをしよう！  
保健室の前に、毎日3つずつクイズの答えを掲示します。自分の答えと合っているかチェックしに行きましょう。
- ③【目指せビンゴ！】  
縦・横・斜めのどこか1列が3つ揃えばビンゴです！
- ④【教えてね！】  
ビンゴになったカードは、全部の答え合わせが終わった後、保健室前にある箱に入れてください。



保護者の方へ

この活動は、お子さまが自身の歯や口の健康に関心を持つきっかけ作りを目的としています。クイズの答えが分からない様子でしたら、ぜひ一緒に調べたり、ヒントを出したりしてコミュニケーションを楽しんでいただければ幸いです。

はじめよう！

ねっ熱 ちゅう中 しょう症 たい対 さく策

帽子をかぶると頭の表面温度が10℃下がると言われています！登下校中や、外で遊ぶときはかならず帽子をかぶりましょう。

正しい水の飲み方はどっち？



正解は、②。夏は汗で水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渴いているときは体がかかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ一杯分の水をこまめに飲みましょう！



汗で水分がなくなっちゃう!!

★こまめに水分をとろう。

- 朝起きたとき
- お風呂の前後
- 運動の合間

には意識して水分をとろう😊

★裏面に健康診断カレンダーを掲載しました。お子さんと一緒にご確認ください。

# がっ 6月 けんこうしんだんカレンダー

| げつようび<br>月曜日     | かようび<br>火曜日  | すいようび<br>水曜日   | もくようび<br>木曜日                             | きんようび<br>金曜日                          | どようび<br>土曜日 | にちようび<br>日曜日 |
|------------------|--|--|--|---------------------------------------|-------------|--------------|
| 1<br>だいきゅう<br>代休 | 2<br>じび かけんしん<br>耳鼻科検診<br>ねんせい ひつよう ひと<br>(1年生、必要な人) | 3  | 4<br>し かけんしん<br>歯科検診<br>みじっししゃ<br>(未実施者) | 5                                     | 6           | 7            |
| 8                | 9<br>みみ<br>耳そうじをしてきてね!                               | 10   | 11<br>たいそうふく<br>体操服を<br>もってきてね!          | 12<br>ない かけんしん<br>内科検診<br>(2・4年・たんぽぽ) | 13          | 14           |
| 15               | 16   | 17<br>ない かけんしん<br>内科検診<br>(1・3年)   | 18                                       | 19<br>ない かけんしん<br>内科検診<br>(5・6年)      | 20          | 21           |
| 22               | 23   | 24   | 25                                       | 26                                    | 27          | 28           |
| 29               | 30   | <div data-bbox="1399 1352 2551 1671" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>保護者の方へ</p> <p>～虫歯の治療はお早めに～</p> <p>歯科検診結果は全校児童に配布いたします。受診を要する結果が出た場合(3に○がある)は、お早めに歯科医院にかかられますよう、お願いいたします。</p> <p>生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいです。ご家庭で、意識的に丁寧な歯みがきを行うことができるよう、引き続きお声かけをお願いいたします。</p> </div> |  |                                       |             |              |