



もうすぐ梅雨入りです。気温も湿度も高くなり始めるこの時期は、体調をくずしやすく、熱中症にも注意が必要です。衣服の調節やこまめな水分補給、しっかり休養することで体調を整えてほしいと思います。



6月の保健行事

- 3日(月) 小学部発育測定
- 4日(火) 中学部発育測定
- 13日(木) 歯科検診 9:30~
(小1~3年、中1・2年、高1年)

保護者の方へ

6月で1学期の健康診断が終わります。所見のあった方には個別にお知らせをお渡ししていますので、早めの受診をおすすめします。
受診されましたら受診報告書をご提出ください。

歯ピカチェック表

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

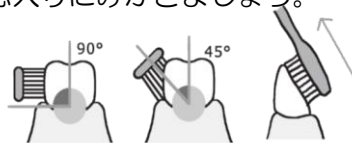
何本もいっぺんにみがいていませんか?

歯と歯の間や歯の表面の形は、1本1本ちがいます。1本1本でいねいにみがきましょう。



みがきにくいところを しっかりみがけていますか?

歯の表面や歯と歯の間、歯の付け根では、みがくときの毛先の当て方がちがいます。食べかすが残りやすいところや、歯ブラシがとどきにくいところは、むし歯になりやすいので、どこに汚れがつきやすいかチェックして、念入りにみがきましょう。



ずっと同じ歯ブラシを 使い続けていませんか?

毛先が広がってしまうと、歯の汚れをしっかりと落とすことができません。月に1度、新しい歯ブラシに交換しましょう。



夜ねる前、しっかり 歯みがきしていますか?

殺菌作用のあるだ液は、ねている間はほとんど出ません。夜ねる前は、1日で一番しっかりみがきましょう。



プール学習が始まります!

ご家庭で朝の健康観察、検温をお願いします。体調が悪い時は無理をしないようにお願いします。

睡眠をしっかりとる



睡眠不足でプールに入ると、頭痛が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんを水分を忘れずにとりましょう。

つめ切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。



途中で気分が悪くなったら先生にすぐに言いましょう。