ほけんだより 6月

令和７年５月３０日発行
三吉小学校　保健室

運動会では一生けんめいに競技をがんばるみなさんの姿をみることができました。５，６年生のみなさんは準備・片付けもおつかれさまでした。１つの行事をやりとげたみなさんの姿はきらきら輝いていました。これからじめじめとした湿度の高い時季になります。熱中症に気を付けてすごしましょうね。

6月の予定

３日（火）　内科検診（３年・特支）
９日（月）　内科検診（２年）
１１日（水）　検尿最終提出
１２日（木）　歯科検診（１～３年）
１７日（火）内科検診（１年）
２３日（月）　内科検診（４年）

○内科検診（全学年対象）

※検診当日は必ず体操服を着てきましょう。マスクもわすれずに持ってきましょう。
※3～６年でのどの検診を希望される場合は事前にお知らせください。

「心とからだハッピーチャレンジ」がはじまります！

令和７年度から、みよし市すべての小中学校で、毎月１０日に自分の生活を振り返る点検活動「心とからだハッピーチャレンジ」をスタートします。
第１回目の心と体ハッピーチャレンジは６月１０日に行います。
おうちの人と協力して、心と体の健康について振り返る機会にしましょう。

健康観察チェックリスト

□ つめは切ってありますか？
□ 朝ごはんはたべましたか？
□ 夜ふかししていませんか？
□ けがをしているところはありませんか？
□ 体調の悪いところはありませんか？

保護者の方へ

今年度も熱中症に配慮しながら水泳学習を行っていきます。睡眠不足や朝食を抜くことは熱中症のリスクを高めますので、体調を整えて水泳学習に参加してください。また、水泳学習が始まりますと、普段以上に疲れやすくなります。朝の健康観察を確実に行っていただき、無理のない参加へのご協力をお願いします。

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる

外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。１日２時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る

近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に１回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む

目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る

本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

おうちの方へ

衛生チェックのご協力をお願いします！

６月１０日（火）よりプール指導が予定されています。ご家庭でも爪と毛髪についてチェックしていただきますようよろしくお願いします。何か気になることがありましたら、保健室までお知らせください。

給食後の歯みがき・フッ化物洗口が開始されます！

６月２日（月）より給食後の歯みがきを開始します。毎日行いますので、給食袋に歯ブラシとコップの準備をお願いします。

６月１８日（水）よりフッ化物洗口を開始します。歯質を強化して、むし歯になりにくい歯をつくるのが目的です。毎週水曜日に実施しますので、当日の朝は必ず歯みがきをして登校してください。
使用するコップについては歯みがきのものと同じで構いません。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の４つを意識してみましょう。

軽い力でえんぴつ持ち

こきざみに動かす

歯ブラシの毛先を歯の面にあてる

鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする