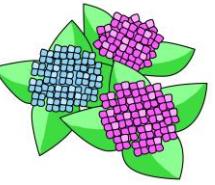


# ほけんだよい

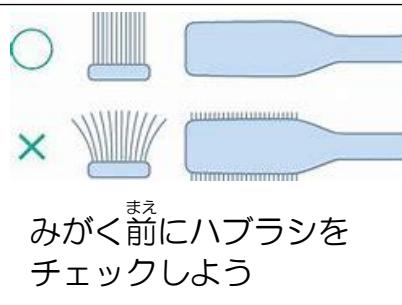


令和7年6月2日  
佐倉市立印南小学校  
保健室

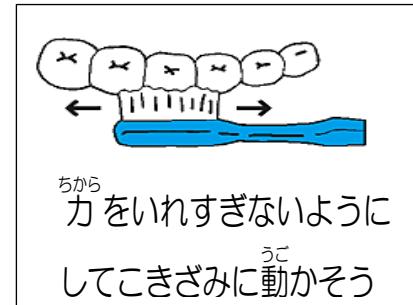
は たいせつ  
歯を大切にしよう  
つ ゆ どき けんこう き  
梅雨時の健康に気をつけよう

先月の運動会は、よく晴れていて、まさに運動会日和でした。しかし、6月は“梅雨”と言われていて、字にも入っているように、雨が降りやすく続きやすい月です。天気によって気温が大きく変わります。衣服の調節や体調管理に気をつけましょう。また、雨の日は床がすべりやすくなり、思いもよらないけがにつながることがあります。廊下や階段は走らず、落ち着いて生活しましょう。

## ○歯の話～ハブラシをじょうずにつかっていますか？



みがく前にハブラシをチェックしよう



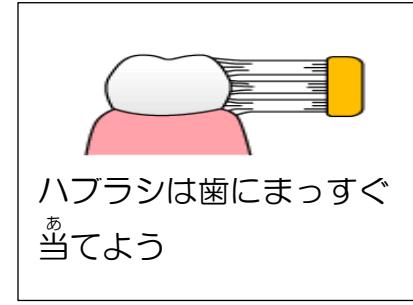
力をいれすぎないようにしてこきざみに動かそう



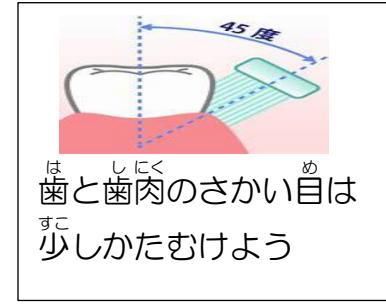
奥歯はハブラシのつま先を使おう



前歯のうら側はハブラシのかかとを使おう



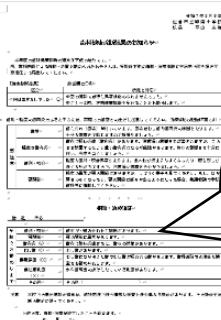
ハブラシは歯にまっすぐ当てよう



歯と歯肉のさかい目は少しあたむけよう

## ★6月の健康診断

4日(水)3Dスコリオ検査(5年生・未実施者)  
9日(月)眼科健診(1年生・抽出児童)



歯科健診はピンク色の用紙です！提出のご協力をお願いいたします。

### 治療・検査をお願いします

健康診断で治療や検査が必要とされた人には、「結果のお知らせ」の用紙で受診をお勧めしています。印南小では、早めに医師の診察を受けるようお願いしています。どれも、用紙の下半分が治療済みの報告書になっています。病院受診時に、結果や学校生活での注意事項などを報告書へ記入してもらい、学校へ提出をお願いします。



熱中症とは・・・体の中の水分が足りなくなって、汗が出なくなったり、体温が上手に調節できなくなったりすることです。のどがかわいて頭が痛くなったり、熱がでたりします。症状が重くなると危険な状態になります。  
熱中症は今の時期から注意が必要です。水分補給や熱中症対策をしっかりとしましょう！

### 困っていることや心配なことはありませんか？

保健室の前(ホワイトボードの近く)には「相談ポスト」があることを知っていますか？心配なことや困っていることがある時には、いつでも相談ポストや、保健室に相談をしにきてくださいね。

また、6月20日～7月11日は、担任の先生とお話をする教育相談月間もあります。皆さんの周りには、お家のの人や友達、先生達がいます。困ったときは一人で悩まないで、誰かに相談してくださいね。



車が多い場所を歩いて学校にくる人もいると思います。車の運転手さんに気をつけてもらうためにも、雨の日は目立つ色の傘や服装をしましょう。

また、雨がやむと傘をふりまわす人がいますが、まわりの人にあたると大きなケガになりますので、ぜつたいにやめましょう。