



浜岡東小学校  
保健室



梅雨の時期は、天気によって夏のように暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末に気を配りましょう。これから雨の日が多くなりますが、晴れた日には外で元気に体を動かしましょう！

ほけんもくひょう  
保健目標

## はたいせつ 歯を大切にしよう



5月に歯科検診がありました。  
はまおかひがししょうがっこうぜんこう  
浜岡東小学校全校で**137本**のむし歯が見つかりました。

### がっこうしかいみずのせんせい 学校歯科医 水野先生より

永久歯（おとなの歯）のむし歯の数は少ないですね。ですが、しっかり歯をみがけていない子、みがき残しのある子が多いです。毎日ていねいにしっかり歯をみがいてください。乳歯（こどもの歯）のむし歯も、どうせ抜けるから・・・とそのままにしておくと、そのあと生えてくる永久歯（おとなの歯）がむし歯になるリスクが高まってしまいます。必ず歯科医院で治療をしてください。



## むし歯のない人はどんな生活をしているの??

歯に毛先をあてて、  
一本ずつ小さくチョコチョコ動かす

鏡を見ながら  
みがく

毛先の広がっていない  
歯ブラシでみがく

鉛筆の持ち方で  
力を入れすぎない

歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯のみぞ、  
生えかけの歯を特によくみがく



### むし歯ゼロさんの 食べ方は??

- 虫歯になりにくいおやつを選ぶ  
(甘くて歯にくっつきやすいものはダメ)
- ジュースよりお茶や水を飲む
- おやつは決まった時間に食べる  
(だらだら食べ続けないよ)
- よくかんで食べる  
(ひとくち30回以上)



# まいにちげんき す ～毎日元気に過ごす ポイント～

## えいよう たっぷり栄養



す きらいはしていませんか？

## うんどう しっかり運動



げんき からだ うご  
元気に体を動かしましたか？

## すいみん ぐっすり睡眠



9～10時間寝ていますか？

これからだんだんと暑くなり、熱中症が心配される季節となります。こまめな水分補給はもちろんのこと、毎日の規則正しい生活も、熱中症予防にとっても重要です！

## すいえい はじ 水泳が始まります

### プールに入る日の注意

- しっかりと睡眠をとり、必ず朝ごはんを食べてきましょう。
- 体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。
- 朝の健康観察をしっかりと行い、体調がすぐれない場合は、水泳への参加はやめましょう。

## 保護者のみなさまへ



日頃から本校の感染症対策に御協力いただきありがとうございます。毎日実施していただいている健康チェックカードですが、6・7月分については下記のように「プールの参加」の欄が追加されています。プール実施の場合には、実施日の朝の健康観察の際に「プールの参加」の欄にも○か×かを記入していただくようお願いいたします。記入がなかったり、保護者のサインがなかったりした場合にはプール入水ができませんのでご注意ください。

	朝の体温	体調 <small>ひまつかけてください 発熱、咳、息苦しさ、のどの痛み、腰痛、頭痛、だるさ、下痢などありませんか？</small>	プールの参加 参加…○ 見学…×	具体的に症状・理由を記入 また、学校に伝えたいことがある場合もこちらに記入してください。	同居家族に体調の悪い方はいますか？ <small>(発熱、咳、息苦しさ、のどの痛み、腰痛、頭痛、だるさ、下痢など)</small>	保護者サイン	担任サイン
6/15	水	℃	症状なし・症状あり		いる・いない		
6/16	木	℃	症状なし・症状あり		いる・いない		
6/17	金	℃	症状なし・症状あり		いる・いない		



プール参加なら○、不参加なら×を記入してください。