

ほけんだより 6月

平成30年6月1日
中野区立桃園第二小学校
校長 柳沢 晶子
養護教諭 櫻庭有香里

運動会は大成功！！一人一人が頑張った結果ですね。
東京は6月上旬に梅雨入りするようです。
水分補給をこまめに行い、健康に過ごしましょう。

●6月の保健行事

6月 5日(火) 色覚検査<4年希望者のみ>
6日(水) 歯科検診1・4・5年

★歯科検診中は、歯医者さんの暗号を聞いてみよう！

「**C**」と言われた人は、**むし歯** があるよ！
⇒歯医者さんで治してもらいましょう。

「**CO**」と言われた人は、**むし歯にないそう歯** があるよ！
⇒ていねいな歯みがきを心がけましょう。

しー
C (むし歯)



保護者の皆様へ

★6月18日(月)から水泳学習が始まります。

健康診断(内科・眼科・耳鼻科)を未受診の人、また、異常が見付かった人は、結果のお知らせについている「診断報告書」が提出されるまで、水泳学習には参加できません。

★眼科検診の結果について

今年度初めて「眼位異常」(外斜視・内斜視等)と診断された方のみ、お知らせを渡しています。昨年度から診断されている方は、けんこうカードにのみ記載します。

★「けんこうカード」は、全ての検診が終了しましたらお返しします。



●6月の保健目標

「**歯を大切にしよう**」

毎年、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。



よく噛んで食べると、いいことがいっぱい！！
「よく噛む」ということは、体の中に食べ物を取り込むだけでなく、全身によい働きをします。

※よく噛むことで得られる8大効果！！

★ひみこの歯がいーぜ★

- ①【ひ】 肥満の予防(食べ過ぎを防ぐ)
- ②【み】 味覚が発達する(味がよくわかる)
- ③【こ】 言葉の発音をはっきりする
- ④【の】 脳がよく働く
- ⑤【は】 歯の病気を防ぐ
- ⑥【が】 がんを防ぐ
- ⑦【いー】 胃腸の働きがよくなる
- ⑧【ぜ】 全身の体力アップ



※歯ブラシは1か月に1回を目安に交換できるといいね！

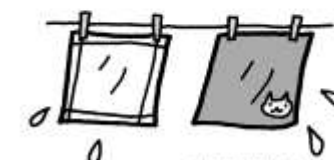
湿気でじめじめする梅雨の時期・・・



お風呂で体も髪もよく洗う



下着は毎日きれいなものを



ハンカチは毎日洗濯を



つめを伸ばさない