

親子で読もう!

ほけんだより



6月保健目標

☆歯をていねいにみがこう!

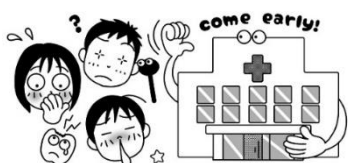
☆体を清潔にしよう!

令和6年6月7日 国領小学校保健室

4月から実施していた健康診断もすべての日程を終えました。

保護者の皆様には、提出物等のご協力ありがとうございました。6月下旬までに健康診断結果のお知らせを配布する予定です。また、水泳の授業が始まりますので、治療勧告書を渡された人は早めの受診をお願いいたします。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

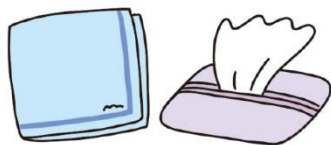
健康的な生活は「手洗い」から

目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。



身だしなみ

せいけつ チェック!

☐ ハンカチ・ティッシュは持っていますか?

☐ きれいな「はだ着」をつけていますか?

☐ 石けんを使って手を洗っていますか?

☐ 手・足のツメはのびていませんか?

☐ 前がみがのびて目にかかっていませんか?

☐ 汗をかいたらこまめに着がえていますか?


○ ○ ○ こんなときには、手を洗いましょう ○ ○ ○

外から帰ったとき



食事の前



トイレの後



調理の前



動物にさわった後



食べ物にさわる前と後



☆ 6月の保健行事 ☆

14日(金) 日光事前健診 6年生

※6月下旬までに健康診断の結果を配布する予定です。

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

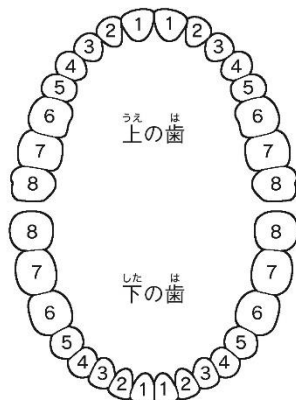
※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

毎日使う歯を大切に

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生えかわります。歯は一生の間、毎日使い続けるので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

おとなの歯

(28～32本)



前歯(1・2) 食べ物をかじり取ります。

犬歯(3) 食べ物を引きちぎったり、かみ切ったりします。

おく歯(4・5・6・7・8) 食べ物を細かくすりつぶします。

© 少年写真新聞社 2024

★☆☆「すいみん」は健康の基本です★☆☆

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

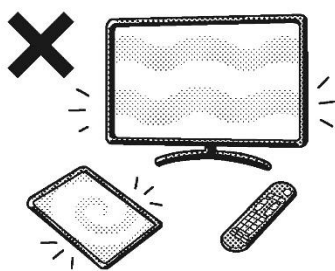
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

© 少年写真新聞社 2024