

★おうちの人といっしょに読みましょう。

令和7年6月2日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.3



頭痛や倦怠感等の体調不良を訴えたり、疲れを訴えたりする子供が増えてきました。新年度が始まってから2か月が経ち、運動会も一段落したこの時期は、心も体も疲れが出てきやすくなってきます。

保健室に来る子供たちは、休日の過ごし方やリフレッシュ方法として、ゲームや動画の視聴を多く挙げます。しかし、ゲームや動画の視聴は目や脳の働きが活発になり、心と体を休めることにはなりづらいです。お子さんが疲れているように見えるときは、ゲームや動画はほどほどにして、好きな音楽を聴く、外を散歩する、ゆっくりとお風呂に入るなど、心も体もゆったりとさせる時間をつくってみてください。

6月の保健行事予定

項目	実施月日	対象学年	注意事項
歯科検診	5日(木)	2・3・6年	前日の夜や当日の朝は、いつもよりも丁寧にはみがきをしましょう。歯科検診の結果は、「異常なし」も含めて、全員に「結果のお知らせ」を配付します。
尿検査 (二次)	12日(木) 13日(金)	全学年 (対象者)	5月末の一次尿検査で「疑陽性」の人が対象です。結果が出ましたら、対象者にのみお知らせします。
内科検診	18日(水) 19日(木)	1・4・5年 2・3・6年	背骨が正常に成長しているかを診る「運動器検診」も兼ねていますので、着脱のしやすいシャツ等を着用してください。シャツには記名をお願いします。



歯と口の健康週間が始まります



6月4日は「むし歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に関する正しい知識をもち、病気になるための予防意識を高めていきましょう。

★健康な歯と口を守るための6つのポイント★

① 歯ブラシの毛先をチェック！ 歯ブラシの毛先は、広がっていませんか。交換の目安は、1か月に1本です！ 	② 1本ずつやさしくみがこう やさしい力で、細かく丁寧にみがくことを心がけましょう。 	③ 治療は早めに！ むし歯を放置すると、どんどんひどくなってしまいます。早めに治しましょう。
④ 歯と歯茎の間もみがこう 歯と歯茎の間は汚れが溜まりやすいです。特に丁寧にみがきましょう。 	⑤ 甘い物のだらだら食いはダメ だらだら食いはむし歯のもと！おやつは時間を決めて食べましょう。 	⑥ よく噛んで食べよう よくかむことで、唾液がたくさん出ると、むし歯の予防につながります。