



新年度が始まって、2か月が経とうとしています。最近、頭痛や倦怠感等の体調不良者や、疲れを訴える子供が増えました。新しい学級に慣れてきて、運動会も終わったこの時期は、心も体も疲れやすくなっています。

保健室に来る子供たちと話をしていると、休日の過ごし方やストレスの解消法として、ゲームや動画の視聴がよく挙げられます。しかし、ゲームや動画の視聴は目や脳の働きを活発化させるため、心と体を休めることにはつながりにくいです。好きな音楽を聴く、お風呂にゆっくり入る、安心できる人に話を聞いてもらうなど、心も体もゆったりできるような過ごし方を考えてみましょう♪

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	①6月3日(水) ②6月4日(木)	①1・3・4年 ②2・5・6年	・前日の夜や当日の朝は、いつもよりも丁寧に歯みがきをしましょう。 ・歯科検診の結果は、異常の有無に関わらず、全員に配付します。
尿検査(2次)	6月9日(火) ※予備日は10日(水)	全学年の対象者	・5月末の1次尿検査で「偽陽性」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	6月10日(水)	2・3・4年 5月21日の検診の未検査者	・背骨の状態を診る「運動器検診」も兼ねるため、着脱のしやすいシャツ等を着てくる。 シャツには名前を書いておく。

歯と口の健康週間 スタート!

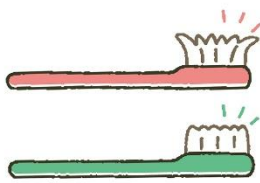
6月4日は「むし歯予防デー」4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口について正しく学び、病気になるための予防を心がけましょう♪

じょうずな歯みがき、できている?



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

**体調が悪いときは無理せずに休もう**

「だるいな…」と思うのは、心や体が「疲れているよ～」とSOSのサインを出している証拠かも!? 調子が悪いときは、休養が一番。ゆっくり休みましょう。

**【休養のときのポイント】**

- 安静にする (早めに寝る)。
- 消化の良い、あたたかいものを食べる。
- 息苦しい、熱が高いなど苦しいときは、自分勝手に薬を飲まず、受診する。