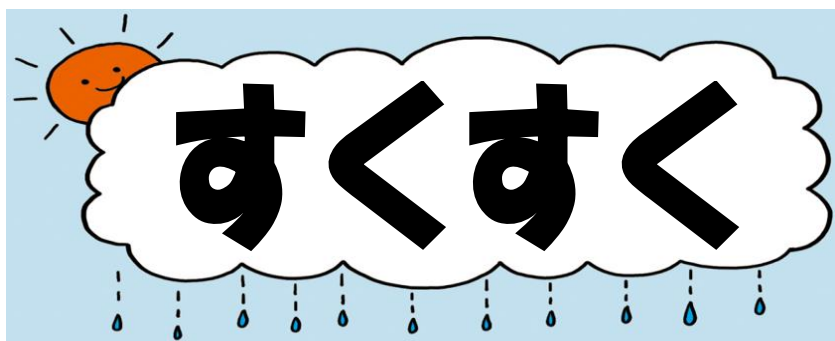




6月号

立山町立釜ヶ淵小学校

保健室

令和2年6月1日



学校が再開しました。休業期間中に、生活リズムが乱れていた人は、早く生活リズムを切り替えて、毎日元気に過ごしましょう。暑さが日ごとに増してきて、もう少しで「梅雨」の季節に入ります。これからの季節は、温度と湿度が高くなり、天候が変わりやすく、体調を崩しやすいので注意が必要です。また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめな水分補給や十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事など規則正しい生活を心がけましょう。



がつ ほけんもくひょう 6月の保健目標

は たいせつ

歯を大切にしよう



6月保健行事

- 2日(火) 聴力測定(1・6年生)
- 3日(水) 聴力測定(3・4年生)
- 4日(木) 聴力測定(2・5年生)
- 8日(月) 視力測定(上)
- 9日(火) 視力測定(下)
- 10日(水) 尿検査(全校児童)
- 11日(木) 尿検査予備日
- 24日(水) 尿検査(二次)
- 25日(木) 尿検査予備日(二次)

新型コロナウイルスを予防のために

- ① 体温測定をしよう
- ② マスクをしよう
- ③ 手洗いをしよう
- ④ 換気をしよう
- ⑤ 1m以上離れよう
- ⑥ かぜをひいたときは、家でゆっくり休もう



4日～10日

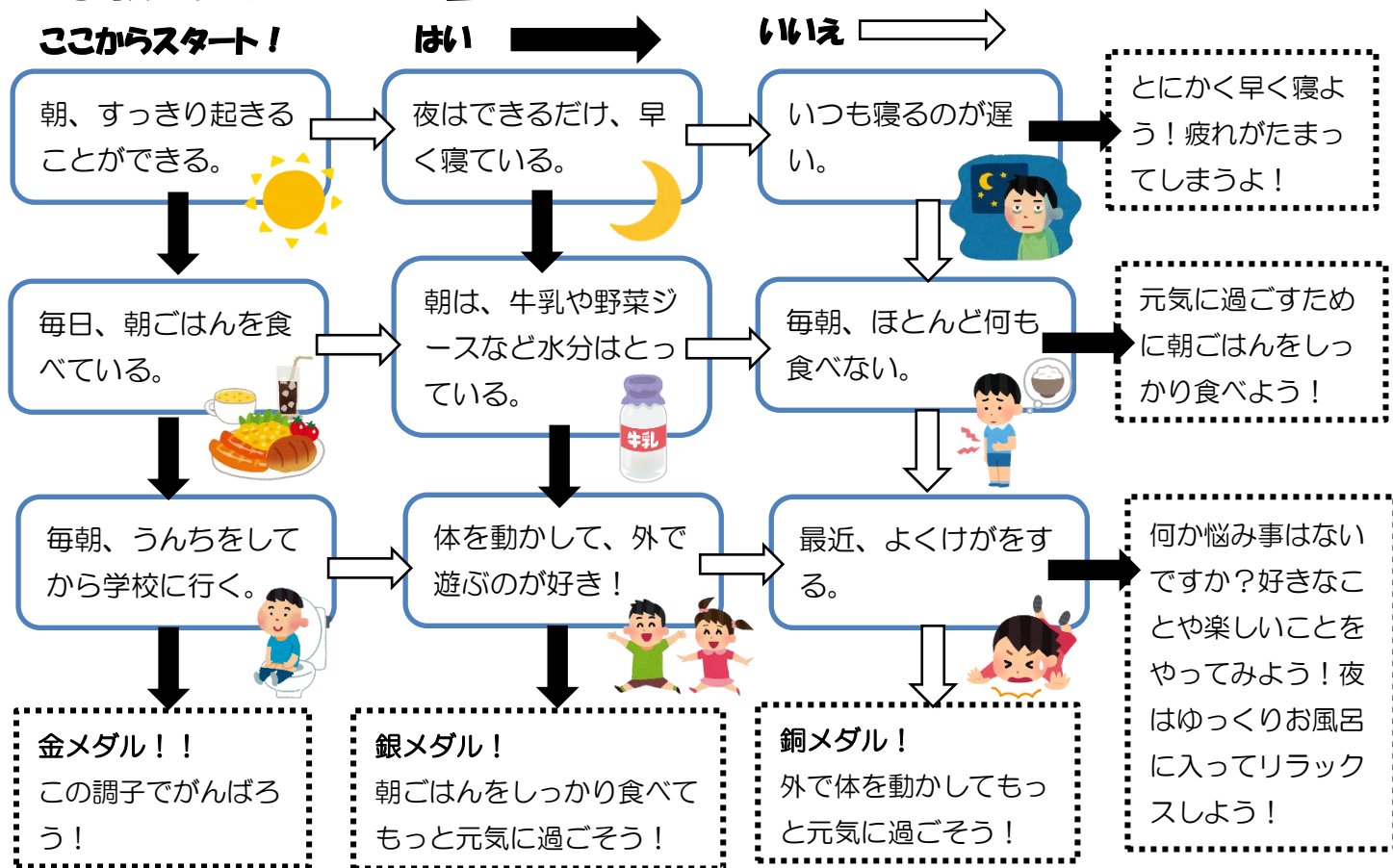
歯みがきカレンダー・お家で染め出しチェック

熱中症に注意しましょう！

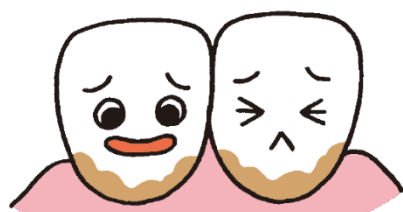
体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすい季節です。また、学校が再開したばかりで、疲れもたまりやすいため、熱中症に注意が必要です。必ず水筒を持てきましょう。そして、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で熱中症に気を付けましょう。



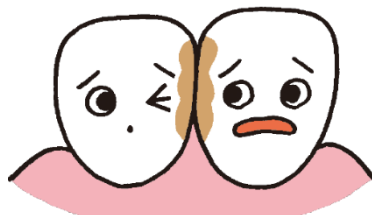
学校の生活リズムに整えましょう！



みがき残しの多いところを知ろう！



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



奥歯のみぞ



奥歯の後ろ

歯みがきのポイント

- ★歯ブラシは細かく動かす。
- ★やさしい力でシャカシャカみがく。
- ★夜の歯みがきは特にていねいにする。
- ★毛先が広がってきたら交換する。
- ★歯と歯の間はデンタルフロスを使おう。
- ★1～3年生は仕上げみがきをしてもらう。



