

6月 ほけん だより

令和6年6月7日
浅子小中学校
保健室

6月に入りました。朝晩は寒い日もありますが、昼間は汗がでるくらい暑い日も多くなりました。そろそろじめじめとした梅雨の季節にはいります。からだの清潔に心がけて健康で元気に毎日をすごしましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間です。

歯を大切にしましょう



歯はわたしたちが生活していくためにはなくてはならない大切なものです。

歯を大切にするためにみなさんに気をつけてほしいこと



- ・ごはんは、よくかんで食べましょう。
- ・ごはんを食べたらあとは、ていねいに歯をみがきをしましょう。
- ・好き嫌いをせず何でも食べましょう。
- ・カルシウムやたんぱく質を多く含む食品を食べましょう。
- ・おやつは時間を決めて食べましょう。
- ・虫歯や歯ぐきが腫れていたり、受診が必要な人は早めに歯医者に行き、ちりょうをしましょう。

歯によいたんぱく質やカルシウムを含んだ食べ物をモリモリ食べて、強い歯をつくりましょう。



6月のほけん行事 耳鼻科検診があります。

日時:6月12日(水) 14時～

けんさを受ける時のやくそく

・耳の検査・右耳→左耳→鼻→喉の順で検査をします

① 前日に耳の掃除をしておく。

② 髪の毛が耳にかかっている人は、髪を耳にかけて、必ずピンめておく。

③ マスクは外しておく。のどの検査の時は大きく口をあける。

④ 検査中は顔やからだを動かさない。

検査の前と後には病院の先生へきちんとあいさつをしましょう。

