

ほけんだより 6月

館林市立第七小学校
保健室



梅雨を吹き飛ばして、心と体の元気を守ろう！

雨の日が多くなり、じめじめとした季節になりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい...そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

歯の健康について考えよう



6月は「歯と口の健康週間」があります。毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの仕方を紹介するので、ぜひ親子でやってみてください。

1

歯ブラシは
えんぴつ持ち

2

歯の1本1本を
小刻みにみがく

3

奥歯・裏側も
忘れずに

4

かがみを見て
確認する

正しい歯みがきの
ポイント

毎日のピカピカ歯みがきで、むし歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

七小の歯科検診結果

むし歯がある人
29人
(全校の約33%)



クラスでむし歯の治療率が
100%になると、
歯科医師会から表彰されます！

むし歯は、治療をしないと治りません。
むし歯を放置すると、どんどん悪化していきます。
早めに受診して、むし歯を治しましょう！



6月 健康診断予定

日程	内容	対象学年
6月10日(水)	心臓検診 ★半袖・ハーフパンツを忘れずに	1年生
6月16日(火)	耳鼻科検診 ★耳そうじをしてきましょう	1、2、5年生+希望者
6月18日(木)	尿検査(二次) ★忘れた人は、翌日の朝必ず提出	再検・未提出者

ななしょう ねっちゅうしょう たいさく

七小の熱中症対策！



本校では、毎日校庭で暑さ指数を測定しています。暑さ指数が、31℃以上(危険)の場合は、体育の授業や休み時間の外遊びは、原則中止としています。また、教室室内でも適切な室温管理を心掛けるとともに、水分補給の時間を定期的に設け、子どもたちにこまめに水分を取るよう指導しています。熱中症予防として、早寝することや朝食をしっかり食べることも重要です。引き続き、ご家庭でも熱中症対策にご協力いただきますようお願いいたします。



児童玄関前に
掲示しています♪



プールが始まります！

いよいよプール学習が始まります。安全に楽しく活動するために、学校とご家庭での体調管理がとても大切です。

☒ 朝ごはんは必ず食べましょう

☒ 前日は早く寝ましょう

☒ つめを短く切りましょう

☒ 朝の健康観察をしましょう

保護者の方へ

プールの授業には水泳連絡カードが必要です。保護者の押印又はサインがないとプールに入れませんのでご注意ください。

また暑い日が続いておりますので、毎日水筒を持ってきてください。熱中症対策としてスポーツドリンクを持たせていただいても構いません。熱中症対策のご協力をよろしくお願いいたします。