

けんこう



平成28年6月1日(水) 6月号
津市立南立誠小学校 ほけんだより

6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。歯科検診でむし歯や相談が必要な歯が見つかった人は、歯医者さんにかかりましたか？ 歯を丈夫に保つことは、食べることはもちろん、集中して学習に取り組んだり、運動をがんばったりするためにもとても大切です。毎日つかう歯なので、毎日みがいて、せいけつにしておくようにしましょうね。歯の見えにくいところもやさしくしっかりみがき、これからもきれいで健康な歯を目指しましょう。

学校歯科医の先生によると、むし歯を防ぐためには一日一回夜のはみがきではかならずに歯をみがくこと、ごはんの後は「ブクブクうがい」をすることが大切ということです。給食のあとも「ブクブクうがい」をこれからもわすれずに行いましょう！

歯をたいせつにしよう！



よくかんで
ひと口30回ずつかもう！



食べたら歯みがき



むし歯にならないために、また強くてよい歯を作るために、しっかりよくかんで食べましょう。

とくにねる前は、時間をかけてじっくり歯をみがきましょう。低学年の人や、歯科検診で「歯みがきが不十分」と言われた人は、おうちの人に仕上げみがきやみがき方の確認をしてもらうといいですね。

給食の後など、歯みがきできないときは、ブクブクうがいをしっかりしましょうね。



熱中症に注意しよう！



の合間に気温が高くなった日は注意して

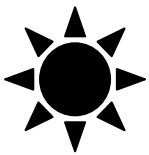
熱中症



これから梅雨が始まり、じめっとしたあつい日が始まります。むしあつい日もあれば、はださむい日もあり、気温がかわりやすい時期です。

体の調子もくずしやすい時期なので、あついのすごしかたに気をつけて、元気にすごしましょうね。

自分で気をつけるといいことはどんなことがあるか、考えてみましょう。



外ではぼうしをかぶろう



まい日足るようにお茶をもってきて、こまめにのもう

★気分がわるくなったら早めに先生につたえましょう！

プール開きは6月20日です！

内科検診・眼科検診で異常が見つかった人には、すでにお知らせをわたしました。これから耳鼻科検診、聴力検査もありますが、お知らせを受け取られた場合は、プール水泳が始まるまでに病院に受診して治療を受けるようにしてください。また、眼科・耳鼻科検診当日に診察を受けられなかった人も、早めに受診しましょう。

受診をされましたら、学校まで受診結果票を提出してください。

15日(水) プール前検診 (希望者のみ)

学校医の先生に診ていただきます。検診で異常が見つかり受診後の経過をみてほしい人や、持病の管理が必要な人など、プール水泳にあたり心配があり、あらためて受診を希望される方は、後日配布します申込書に希望理由を記入していただき、学校へ提出してください。



～お知らせ～

6月5日(日)10:00～15:00 津リージョンプラザで「歯の健康展」が開かれます。

歯の健康相談やお口の衛生指導、栄養指導(親子クッキー作り)など、催しがたくさんあります。参加は無料となっていますので、興味のある人はぜひ家族で参加してみてくださいね。

くわしいことが知りたい人は学校までご連絡をお願いします。

