

ほけんだより 6月

令和4年5月 31日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
養護教諭 緒方 かおり

梅雨の季節になります。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあり、体調をくずしやすい時期です。重ね着で上手に温度調節するようにしましょう。また、上着の落とし物も時々届いています。上着には名前を書いておきましょう。

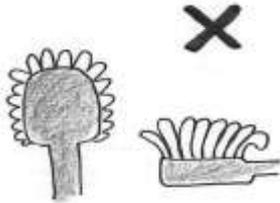
6月の保健目標

歯を大切にしましょう

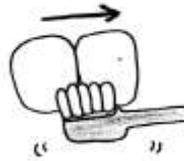
6月4日は「むし歯予防デー」です。大切な歯を守るよう、毎日ていねいに歯をみがきましょう。

歯ブラシを上手に使いましょう

歯ブラシの毛先が開いてきたら、新しいものに変えましょう。

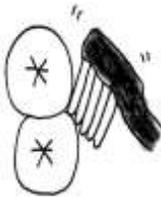


歯ブラシは小さきみに動かすようにしましょう。



力を入れないで
みがきましょう

みがきにくいところは、歯ブラシの毛先・かかと・横を使ってみがきましょう。



続けよう！むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



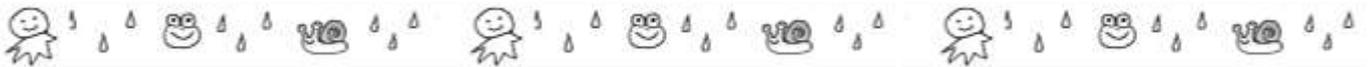
甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

は 歯みがきカレンダー

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							

6月4日～10日は「^{がつか}歯と口の^か健康^は週間^{くち けんこうしゅうかん}」です。この期間に、より^{きかん}歯の健康^はについて意識^{いしき}してほしいので、^は歯みがき^{がっこう}カレンダー^{ていしゆつ}をのせました。学校への提出はありますが、^{いろ}みがべた^{いろ}ところに色をぬってみてください。ていねいな^は歯みがき^{こころ}を心がけましょう。



保護者の方へ

●保健室での休養について

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、原則として保健室では長い時間の休養は行っていません。お子さんの発熱や体調不良の際は、速やかにお迎えをお願いします。緊急連絡先が変更になった際は、ただちに学校までご連絡をお願いします。また、**朝からお子さんの体調が優れない場合は、無理な登校をお控えください。**感染予防・感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

●新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に指定された場合、PCR 検査を受ける場合（本人・同居人）は、学校までご連絡ください。その際は、症状や受診先の医療機関名もお知らせください。

●健康診断について

健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。「検診結果のお知らせ」のお手紙を受け取られた場合は、お早めに医療機関を受診してください。受診の報告書は、担任または養護教諭に提出してください。