

ほけんだよし 6月



そろそろ梅雨の季節です。雨が降ると外遊びができないので、
気持ちが暗くなったり、気圧の変化で体調をくずしたりする人も
いるかもしれません。雨の日は、耳をすまして外の音を聞いて
みましょう。しとしと降る雨音が心と体を落ち着かせ、リラッ
クスできますよ。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



は くち けんこうげっかん 歯と口の健康月間

海老沼小学校では、6月を歯と口の健康月間としています。自分の歯や口の健康を守ることがで
きるのは、自分自身です。この機会に、自分の歯・口の健康について考えてみましょう。

と く ないよう
～取り組み内容～

- ・ 3年生…6月4日(木) 学校歯科医による歯科保健指導
- ・ 1・2・4・6年生…学級担任または養護教諭による歯科保健指導
(5年生は12月にさいたま市歯科衛生士による歯科保健指導を予定しています。)
- ・ 歯のキャラクターぼ集…6月1日(月)～6月12日(金) 選ばれた作品は夏休みの歯みがきカレンダーにのります。イラストの用紙は昇降口におきます。

保護者の方へ

健康診断へのご協力ありがとうございます。

健康診断の結果、医療機関で治療または相談が必要とされたお子様に、受診のお知らせを配付しています。用紙を受け取りましたら、早めに医療機関を受診するよう、お願い申し上げます。また、受診が済みましたら、受診結果を学校にお知らせください。

学校の健康診断は、スクリーニングです。医療機関を受診の際、「異常なし」と診断されることもあります。また、健康診断の結果「異常なし」の場合でも、気になる症状がある際は、医療機関の受診をお勧めします。

覚えておこう！ プールの約束

水泳の授業が始まりますね！

楽しいプールの時間でも、
約束を守らないと、
けがや病気のきけんもあります。
ルールを守って安全に
行いましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない

タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



近視にならないための新常識 たくさん外で過ごそう



平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視の人でも悪化防止に

なるといわれています。

走り回らなくてもOK。

外で過ごすことがポイントです。

ほけんしつ日記

4月は毎日、5月は毎週のように健康診断がありました。えびっ子みんなが協力してくれたおかげで予定通りにすべての健康診断を終えることができました。ありがとうございます。

健康診断が終わると気になるのが結果ですね。歯科健診では、歯科医の先生がじゅもんのよう「6E～E健全、CがX」など言っていましたね。聞こえていましたか？あのじゅもんには、それぞれ意味があります。どんな意味があるのか知っていますか？保健室前のろう下に答えをはるので、ぜひ確認してみてくださいね。また、受診のお知らせをもらった人は、早めに病院で診てもらいましょう。