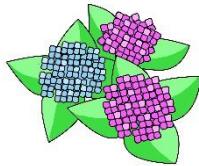


# ほけんだより



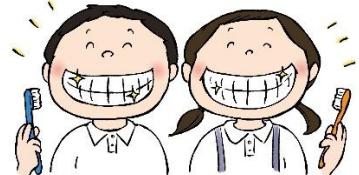
令和7年6月10日

野田市立尾崎小学校

保健室

## きゅうしょく は 給食のあとも歯をみがこう！

保健委員会では、夏休みの歯みがきを呼びかけています。6月24日から27日までを「歯みがき週間」として、歯のみがき方もお知らせします。歯ブラシを学校に持ってきて、給食を食べ終わった人から歯をみがきましょう。歯みがき粉はなくてもだいじょうぶです。うがいをしにくい人は、コップも持ってきてましょう。朝と夜の歯みがきも忘れずに！



### ＜これから季節に気をつけてほしいこと＞

#### ①プール学習を安全に楽しもう。

体調が悪い人、朝ごはんを食べていない人や睡眠不足の人は、プールに入れません。  
つめは短く切っておましょう。

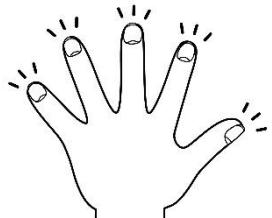
すいみん



あさごはん



つめをきる



#### ②熱中症になりやすい人は、こんな人です。

\*水分をこまめにとっている人→運動前にも必ず水分をとりましょう。

\*睡眠不足の人→夜9時までには寝ましょう。

\*朝ごはんで塩分の入ったもの(バランスの良い食事)を

食べていない人→みそ汁、スープなどの追加もおすすめです。

\*体調が悪い人→少しでも体調が悪い場合は、おうち人や先生に伝えます。

\*暑さに体が慣れていない人→なるべく外で遊び、暑さに体を慣らしましょう。



#### ③むし歯がなかった人も年に1回以上は歯医者さんに行こう。

\*今月中に、すべての学年の歯科検診が終わります。むし歯がみつかった人は

ひどくなる前に、なるべく早く歯医者さんに行きましょう。

\*年に1回以上は歯医者さんに行って、むし歯になりそうな歯はないか、

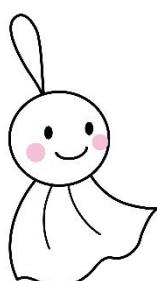
しこう しせき  
歯垢(歯石)が着いていないかみてもらいましょう。

定期的にむし歯をチェック！



治療から予防へ発想の転換

## おうちの方へ



- ・先月は「溶連菌感染症」や「伝染性紅斑(りんご病)」で出席停止となった人がいました。
- ・検診結果のお知らせ後、早々に専門医へご受診ください、ありがとうございます。
- ・登下校で使用する、暑さ対策のための日傘や保冷剤等を持たせていただいてもかまいませんが、安全に使用できるよう、ご指導ください。