

ほけんだより 6月

令和8年5月29日(金)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

すっかり気温が上がり、汗ばむ日も増えてきましたね。ずっと天気が心配でしたが、24日(日)には、運動会を無事開催することができ、みなさん一人ひとりが一生けんめいに競技に取り組むかっこいい姿を見ることが出来ました。このがんばった経験を、これからも忘れないでほしいと思います。



もうすぐ水泳学習がはじまります。

もう少しで、楽しい水泳学習が始まります。暑い日にプールに入るのはとても気持ちの良いものですが、一歩間違えると大きなけがや事故につながってしまいます。

また、体調が万全でないと、プールの中で具合が悪くなってしまうこともあります。きまりを守って、楽しく安全に水泳学習が出来るようにしましょう。



十分な睡眠時間をとろう

水泳の日の前はいつもより早めに寝るようにしましょう。

朝ごはんを食べよう

泳ぐためには体力(パワー)をたくさん使います。しっかり食べましょう。



耳そうじ・爪切りをしておこう

プールの水で耳の中の汚れ(耳垢)がくらんで、病気の原因になることがあります。

また、爪が伸びていると自分もまわりの人もけがをするかもしれません。

体調チェックをしよう

朝、家を出る前におうちの人と体の調子が悪いところがないか、確認しておきましょう。



6月4日は虫歯予防デー



6月4日は6(む)4(し)で、むし歯予防デーです!

朝晩と、学校での給食後の歯みがき、毎日忘れずきちんと出来ていますか?歯は一生ものです!大切にしましょう。

歯科検診の結果

今年度の検診の結果、虫歯もなく、歯垢・歯肉の状態もよかった人は18人でした。

個人の結果は後日配布します。むし歯が見つかった人は、早めに歯医者さんで治療してもらうことをおすすめします。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの?

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

保健室からのお知らせ

1年生・3年生の保護者のみなさま

耳鼻科検診の日程が6月4日(木) 11:40~に変更になっています。

すでに記入いただいている調査票の内容をもとに学校医による検診を行います。