



令和7年6月2日

ひたちなか市立美乃浜学園

6月は梅雨に入り、雨が多く湿気の高い日が続きますね。気温も徐々に上がり、体調を崩しやすい季節です。これから夏本番を迎えるにあたり、暑さに負けない体づくりを心がけて、元気に過ごしましょう！

今月の保健目標

歯と口の健康に気を付けよう



6月の予定

- 5日(木) 内科検診 (8年生)
- 6日(金) 内科検診 (3年生)
尿検検査 (二次検査)
- 13日(金) 内科検診 (4年生)
- 26日(木) 内科検診 (9年生)

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



今年は保健委員会の児童生徒が
放送で歯と口の健康についての
クイズを通して保健指導を行います！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こまごまに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

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

保護者様へお願い

実施いたしました健康診断項目については結果をお子様に配布しております。

結果の内容により、受診や治療が必要とされているお子様もいらっしゃいます。必要な治療や受診を
早めに行っていただくことで、症状の進行を防ぎ、早期の回復につながります。お子様の健康を守るた
めにも、該当される方はできるだけ早めに医療機関を受診いただけますようお願いいたします。