



令和5年6月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校
保健室

6月のほけんだより

今月の保健安全目標

- * 歯を大切にしよう
- * 雨の白を安全にすごそう



6月に入り、いよいよ梅雨の季節になりました。安全な傘の使い方を確認しましょう。外で体を動かさないぶん、校内での怪我が増える時期でもあります。自分自身を守るためにも、落ち着いた生活が送れるといいですね。また、晴れた日は外で元気に遊んだり、好きなことをして気分転換をしましょう。

6月の保健行事予定

健康診断項目	日程	開始時間	対象
歯科検診	1日(木)	8:30~	全学年
内科検診	8日(木)	13:00~	全学年
尿検査二次	14日(金)	朝	二次検査対象者



歯と口の健康週間

※内科検診では、必ず半袖半ズボンの体操服を持たせてください。

むし歯菌から好かれるのは、こんな子だよ!



むし歯にならないように、普段から気を付けましょう。
また、歯科検診の結果をもらった後、早めに歯医者さんを受診しましょう。

梅雨時も健康に過ごすために

<h3>熱中症</h3> <p>熱中症に注意</p> <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	<h3>紫外線</h3> <p>紫外線に注意</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	<h3>食中毒</h3> <p>食中毒に注意</p> <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	<h3>寒暖差</h3> <p>寒暖差に注意</p> <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------