ほけんだより

すこやか

＊おうちの人といっしょに，読みましょう。

令和5年6月9日

6月になりました！日に日に暑さが厳しくなってきましたね。梅雨の時期にも入り、気温と湿度が高くなると熱中症の危険性が高まります！こまめな水分補給や休養、服装の調節をするとともに、できるだけマスクを外して生活をしましょう！

６月の保健行事

６月５日（月）	内科検診 ６年３組、４組、ひまわり４～６	６月16日（金）	尿検査2次検査
６月９日（金）	内科検診 １年生	６月19日（月）	内科検診 ５年３組、４組、なかよし1、２
６月12日（月）	内科検診 ５年１組、２組、ひまわり７、８	６月23日（金）	内科検診 ２年生

歯を大切にしよう！

６月４日～６月１０日は、「**歯と口の健康習慣**」です。学校では、歯科検診や歯科指導が行われます。自分の歯や口の健康について考えてみましょう！

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣

食後の歯みがき

ゆっくりよくかんで食べる

甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

クイズ！

Q. むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる？

《こたえ》なおせません。歯医者さんにいきましょう！