



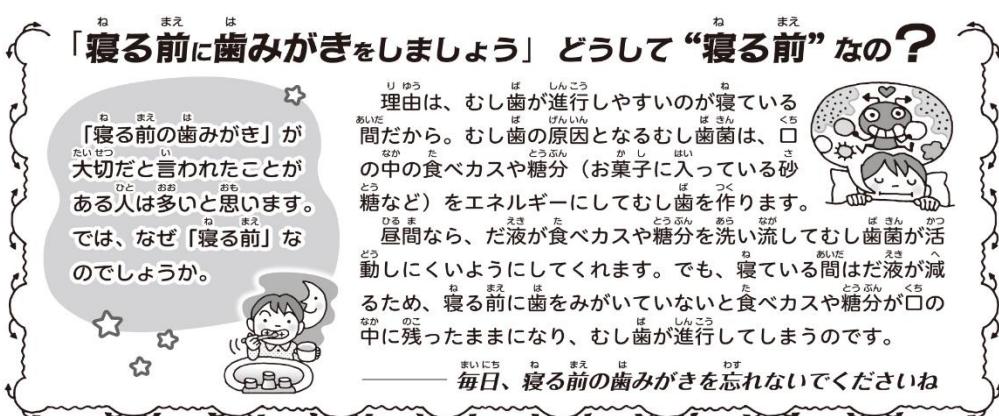
梅雨の時期は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあるので、からだの調子をくずしやすいです。こまめに水分補給をし、元気に梅雨をのりきりましょう。



6月18日(水)は、4~6年生の歯科検診があります。

むし歯や歯こうがりだった人には、“ダイヤモンド賞”的表彰状を保健室から用意しています。ダイヤモンド賞がもらえるように、日頃からていねいな歯みがきを心がけましょう。

また、残念ながら検診でむし歯などが見つかっても、治療をしてもらった人には、“パール賞”を用意しています。治療をしてもらったら、受診結果報告書を学校に持ってきてくださいね。



手あらい・歯みがき週間(6月16日~20日)があります!

健康委員会では、翼南小学校のみなさんに、より手あらい・歯みがきを意識してもらうために、ペーパーサートによる動画をつくりました。各クラスで見てもらうので、楽しみにしていてくださいね。

“食べる前の手あらい”と“食べたあとの歯みがき”を特に意識し、自分の健康な生活について振り返る週間にしましょう。



プールの前日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



健康診断の結果から

歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



生活をふり返ろう

身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が下がった人

スマホや本は自から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

